

WIE MANCH  
**TRENNUNGEN**  
„  
**ÜBERWINDET**  
UND  
**KRAFT DARAUS**  
„  
**SCHÖPFT**

NINMAR LAHDO

WIE MANCHD  
TRENNUNGEN  
„  
ÜBERWINDET  
UND  
KRAFT DARAUS  
„  
SCHÖPFT

NINMAR LAHDO

## **IMPRESSUM**

Copyright © 2024 Ninmar Lahdo

Ninmar Lahdo  
Homburger Landstraße 200  
60435 Frankfurt am Main

E-Mail: [kontakt@ruhoo.de](mailto:kontakt@ruhoo.de)  
[www.ruhoo.de](http://www.ruhoo.de)

USt-IdNr.: DE 359637887

**Lektorat und Korrektorat:**  
Sophie Fendel  
[www.lektorat-fendel.de](http://www.lektorat-fendel.de)

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 978-3-00-079198-7

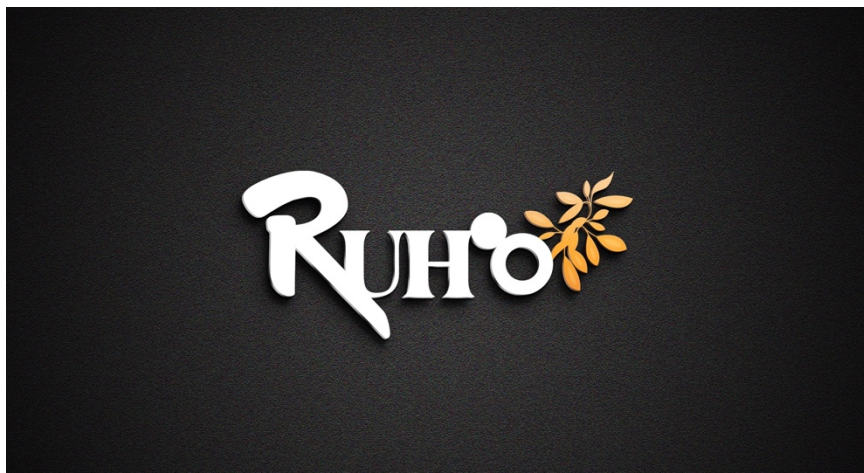
## **DANKSAGUNG**

Ich danke meinen Eltern und meinen Geschwistern, die ich  
von ganzem Herzen liebe. Was für ein unermessliches  
Glück, Teil dieser wunderbaren Familie zu sein.









Das Streben nach individuellem Wachstum ist keine egoistische Handlung, sondern ein Akt der Verantwortung. Du hast die Macht, nicht nur dein eigenes Leben zu transformieren, sondern auch eine positive Wirkung auf das Leben anderer und die Gesellschaft als Ganzes zu entfalten. Dein Potenzial hat Bedeutung. Deshalb gibt es **Ruhoo®**.

**Ruhoo®** ist eine Anlaufstelle für Männer, die ihren Trennungsschmerz in eine Gelegenheit zur persönlichen Entwicklung verwandeln wollen. Die Website bietet zahlreiche Ressourcen: von stetig zunehmenden Video-Lektionen über die Buchung kostenfreier Beratungstermine bis zum Download von Zusatzmaterial zu diesem Ratgeber. **Ruhoo®** unterstützt dich dabei, die beste Version deiner selbst zu werden. Der nachfolgende QR-Code führt dich direkt zur Website.



Trennungsschmerz kann ein Neuanfang sein. Durch das Akzeptieren und Verarbeiten des Schmerzes beginnt eine Reise zu innerem Wachstum und Selbstfindung. Jeder Schritt führt dich näher zu einem stärkeren, weiseren Selbst. Deine Reise beginnt hier.



# **Inhaltsverzeichnis**

<b>Vorwort</b>	<b>1</b>
<b>Erst mal vorab</b>	<b>2</b>

## **PART I: THEORIE**

<b>Du bist nicht allein</b>	<b>8</b>
<b>Was passiert ist</b>	<b>12</b>
<b>Vorbereitung</b>	<b>31</b>
<b>Transformation</b>	<b>39</b>
<i>Ernährungsweise</i>	<i>43</i>
<i>Körperliche Fitness</i>	<i>46</i>
<i>Schlafhygiene</i>	<i>51</i>
<i>Mindset</i>	<i>54</i>
<b>Selbstbeherrschung</b>	<b>63</b>
<i>Emotionskontrolle</i>	<i>69</i>
<i>Innere Stille</i>	<i>72</i>
<b>Dein Weg</b>	<b>78</b>

## **PART II: PRAXIS**

<b>Charakterschmiede</b>	<b>92</b>
<b>Gewohnheits-Tracker</b>	<b>111</b>
<b>Challenges</b>	<b>132</b>
<b>Journaling</b>	<b>146</b>
<b>Abschluss</b>	<b>282</b>
<b>Quellenverzeichnis</b>	<b>284</b>



# VORWORT

Viele Menschen leiden heftig unter Trennungsschmerzen. Ich bin davon nicht verschont geblieben und konnte anfangs keinen Sinn darin erkennen. Doch irgendwann – nach etlichen Büchern, Podcasts, aber auch Therapien, Coachings, anderweitigen Gesprächen und viel Reflexion – habe ich diese Schmerzen nicht nur überwunden, sondern auch für meine persönliche Weiterentwicklung genutzt.

Ich bin der festen Überzeugung, dass die meisten Menschen auf diesem Pfad der Schmerzbewältigung irgendwann zu der Erkenntnis gelangen, dass sie anderen helfen wollen – so, wie es auch bei mir der Fall war. Seitdem habe ich einen Großteil meiner Freizeit darauf verwendet, mir das notwendige Wissen anzueignen, um andere Menschen in einer solchen Krise zu unterstützen. Nicht nur, damit es ihnen besser geht, sondern um sie ebenfalls in die Lage zu versetzen, anderen zu helfen. Unter anderem bin ich als zertifizierter Stressberater sowie Resilienztrainer dahingehend ausgebildet, Menschen im Umgang mit Stressfaktoren zu sensibilisieren, ihre personenspezifische Resilienz zu erhöhen und sie bei Veränderungsprozessen zu begleiten.

Aus diesen Erfahrungen und meiner stetigen Fortbildung ist zum einen **Ruhoo®** entstanden, zum anderen dieser Ratgeber – nach mehreren Fehlschlägen und einer ordentlichen Portion „Kopf gegen die Wand“. Dieses Buch, das du nun in den Händen hältst, ist ab jetzt dein Begleiter auf dem Weg zur Überwindung des Trennungsschmerzes. Es enthält Tipps und Hinweise zum Umgang mit dieser schwierigen Situation und Anregungen, wie du daran wachsen kannst. Glaub mir: Du hast mehr Potenzial, als du jetzt vielleicht denkst. Nach dem Lesen wirst du mir hoffentlich zustimmen können.

Wenn dieser Ratgeber auch nur einem einzigen Menschen weiterhilft, dann hat er sich für mich gelohnt. Ich hoffe, dass du dieser Mensch bist. Bleib dran, mein Lieber! Du bist nicht allein.

# 0.

## ERST MAL VORAB

Trennungen betreffen Frauen und Männer gleichermaßen. Egal, ob es sich um eine Ehe, eine langjährige Partnerschaft, eine Jugend- oder scheinbar harmlose Ferienliebe handelt: Wir alle leiden darunter, wenn partnerschaftliche Beziehungen ungewollt enden. Warum also ein Ratgeber speziell für Männer? Die kurze Antwort: weil Männer anders mit Trennungen umgehen als Frauen. Auch wenn es so wirkt, als hätten sich die geschlechtlichen Rollenbilder verändert, reden wir immer noch seltener über unsere Gefühle als Frauen. Das lässt sich nicht nur auf gesellschaftliche Normen zurückführen, sondern auch auf unsere internalisierte Vorstellung von Männlichkeit. Im Durchschnitt pflegen wir Männer weniger enge Freundschaften, weshalb emotionale Unterstützung begrenzt ist. Das spiegelt sich unter anderem auch in einer höheren Selbstmordrate wider. Gerade wir Männer müssen daher lernen, mit unseren Gedanken und Emotionen richtig umzugehen, damit wir sie bei Bedarf angemessen äußern können.

Eine Studie der Binghamton University in New York hat die Trennungsreaktionen von Frauen und Männern untersucht und dabei über 5.000 Personen aus 96 Ländern befragt.<sup>1</sup> Das Ergebnis: Frauen leiden kürzer, aber intensiver, wohingegen Männer den Schmerz häufig nicht zulassen. Langfristig führt das zu schwerwiegenden Problemen wie Depressionen oder auch Beziehungsunfähigkeit. Männer verdrängen und kompensieren den Schmerz. Insbesondere in unserer heutigen Gesellschaft, die von zahllosen externen Reizen und Schnelllebigkeit geprägt ist, ist das einfacher denn je. Gefühlt bleibt uns kaum Zeit zum Nachdenken: darüber, wer wir eigentlich sein und was wir mit diesem Leben anfangen wollen.

Wie ein Schiff ohne Kapitän treiben wir ziellos auf der offenen See, während Mast und Segel allmählich verfallen. Dieses Buch soll dir dabei helfen, zu ankern, bevor du weitersegelst.

**Fakt:** Dieser Ratgeber liegt im Moment in irgendeiner Form vor dir. Du hast also den Entschluss gefällt, die Überwindung deines Trennungsschmerzes selbst in die Hand zu nehmen. Du willst dich durch die vorliegenden Seiten kämpfen – oder du erhoffst dir, dadurch jemand anderem weiterhelfen zu können. Beides sehr noble Vorsätze.

**Auch ein Fakt:** Womöglich wirst du die enthaltenen Ratschläge nur kurzzeitig bzw. gar nicht befolgen oder erst irgendwann in der Zukunft wieder darauf zurückkommen. Nämlich dann, wenn der Trennungsschmerz wieder hochkocht oder wenn nach einer neuen Beziehung eine weitere Trennung ansteht. Ich schätze sogar, das wird bei den meisten meiner Leser der Fall sein. Das soll kein erhobener Zeigefinger sein. Ich war damals genauso.

Gehörst du zur zweiten Gruppe, wirst du dein Problem nicht überwinden können. Statistisch gesehen, hält sich nur einer von zehn an seine neuen Vorsätze.<sup>2</sup> Ich möchte, dass du dieser eine bist. Du hast dir vorgenommen, mit diesem Ratgeber deinen Trennungsschmerz zu überwinden, also tu das auch!

Dieser Ratgeber besteht aus zwei Teilen: Der erste Teil enthält die Grundlagen, um zu verstehen, woran die meisten Beziehungen heutzutage scheitern. Statistisch betrachtet, kommt eine Trennung für die meisten Männer unerwartet. Sie können nicht nachvollziehen, warum alles in die Brüche gegangen ist.<sup>3</sup> In den ersten Kapiteln findest du höchstwahrscheinlich eine Antwort auf die Frage, warum deine Beziehung gescheitert ist. Dieses Wissen wird dir – wie auch mir damals – dabei helfen, zwei Dinge zu verstehen: zum einen, wie du es beim nächsten Mal besser machen kannst, zum anderen, dass du die Chance darauf nur deswegen hast, weil deine Beziehung gescheitert ist. Diese Erkenntnis gibt deinem Schmerz nicht nur direkt, sondern auch rückblickend einen Sinn. Erst dann kannst du die Vergangenheit endlich loslassen und voller Zuversicht nach vorne blicken.



Um dich anschließend für die Stürme des Lebens zu wappnen, musst du den Bauplan deines Schiffes kennen. Du musst lernen, deinen Rumpf zu stärken – also den Teil des Schiffes, der für die grundlegende Stabilität verantwortlich ist. Nun ist der menschliche Körper aber nicht nach einem einfachen Schema gebaut, sondern ist die wohl komplexeste Maschine auf diesem Planeten, vielleicht im ganzen Universum. Im Fokus stehen daher zunächst die Werkzeuge, die du für den Umbau brauchst: deine Ernährungsweise, deine körperliche Fitness, deine Schlafhygiene und dein Mindset. Stell dir das Ganze wie einen kompakten Bauplan für den menschlichen Körper vor. Weder im Kindergarten noch in der Schule oder von unseren Eltern lernen wir, was dieser Körper eigentlich braucht, um optimal zu funktionieren. Kaum jemand macht sich bewusst, wie stark unser Einfluss auf das eigene Wohlbefinden und die eigene Realität durch die adäquate Nutzungsweise sein kann.

Insbesondere dein Mindset nimmt eine Schlüsselrolle ein. Um das Ganze nicht unnötig kompliziert zu machen, beschränken wir uns dabei auf zwei grundlegende Übungen: den richtigen Umgang mit deinen Gedanken und das Beherrschen deiner Emotionen. Wenn dir erst einmal bewusst wird, wie groß dein Einfluss auf deine Innenwelt eigentlich sein kann, wirst du diese beiden Werkzeuge nie wieder missen wollen.



Warum ist das so wichtig? Statistisch gesehen, stellen Männer eine der größten Gefahren für sich selbst dar. Unter Männern im Jugend- und jungen Erwachsenenalter handelt es sich bei Selbstmord laut WHO um die zweithäufigste Todesursache.<sup>4</sup> Jüngere Untersuchungen deuten zudem darauf hin, dass ein Großteil der Betroffenen unter keiner bekannten psychischen Erkrankung leidet.<sup>5</sup> Auslöser sind stattdessen Beziehungsprobleme, Streitigkeiten und/oder Krisen. Nur wenn wir diese externen Faktoren intern angemessen verarbeiten und verstehen, wie unser Körper und Verstand funktionieren, können wir zu einem gesunden Umgang mit unseren Gedanken sowie Emotionen gelangen.

Damit du das Erlernte korrekt und nachhaltig umsetzen kannst, besteht der zweite Part dieses Buches aus praktischen Anleitungen: Dazu gehören die **Charakterschmiede** zum Craften deiner neuen, allen Widrigkeiten trotzensen **Version 2.0**, die Implementierung der dazu notwendigen Routinen und das **Journal** zwecks Dokumentation sowie Reflexion.

Bevor du diese Werkzeuge verwenden kannst, solltest du unbedingt sowohl ihren Sinn und Zweck als auch ihre korrekte Anwendung verinnerlichen. Überspringe den ersten Teil also bitte nicht! Die Praxis ist allein nicht so wirkungsvoll wie in Kombination mit der Theorie. Nachfolgend findest du eine Übersicht zum Aufbau dieses Ratgebers:



Steigen wir also ein in deinen Bauplan! Du wirst lernen, wie du deinen Charakter schmiedest und die Version deiner selbst erschaffst, die deinen Vorstellungen entspricht. Dabei spielt es keine Rolle, ob du stoisch, diszipliniert, resilient oder empathisch sein möchtest: Alles ist möglich, solange du dir nur die Zeit dafür nimmst und die notwendigen Schritte befolgst. Tag für Tag. Dir stehen durchschnittlich rund 3.800 Wochen auf diesem Planeten zur Verfügung – also nutze sie weise.<sup>6</sup> Insbesondere dein Charisma wird massiv davon profitieren.

Schritt 1 auf deinem Bauplan: Lies die vor dir liegenden Seiten. Committe dich jetzt dazu. Allein die Tatsache, dass du dieses Buch in den Händen hältst und diesen Kampf führen möchtest, hebt dich von der breiten Masse ab. Schlimmstenfalls hast du unter Berücksichtigung einer durchschnittlichen Lesegeschwindigkeit zwei bis drei Stunden verloren. So viel Zeit verschwenden die meisten ohnehin täglich mit Streaming, sinnlosem Social-Media-Scrolling oder Videospielen.<sup>7</sup> Nutze die Chance, mit dieser Zeit stattdessen eine positive Veränderung in deinem Leben zu bewirken.

Einige Ausführungen und Beispiel-Szenarien in diesem Buch werden wahrscheinlich einen wunden Punkt bei dir treffen. So weh manche Erkenntnis auch tun mag, so notwendig ist sie doch: Wir Menschen sind meistens leider erst zu tiefgreifenden Veränderungen bereit, wenn wir Schmerz erfahren. Aus diesem Grund bist du schließlich hier, nicht wahr? Aus demselben Grund wird es zunächst noch etwas schlechter, bevor es endlich besser wird – und das wird es, wenn du die Ausführungen in diesem Ratgeber konsequent befolgst.

Warum ist das eigentlich so? Dass wir erst nach einem Schlaganfall aufhören zu rauchen? Erst anfangen abzunehmen, wenn wir einen Herzinfarkt erleiden oder das Mobbing nicht mehr ertragen? Erst nach ganz oben streben, wenn wir ganz unten waren? Zwei Faktoren lassen sich dafür verantwortlich machen: Komfort und Gewohnheit. Gewohnheiten sind schwer abzulegen, wenn sich ihre Pfade erst einmal in unserem Gehirn verfestigt haben. Du kannst dir das wie ein Flussbett vorstellen: Das Wasser fließt wesentlich leichter durch vorgegebene Pfade. Einen neuen Pfad herzustellen und Stück für Stück die Erde abzutragen, bis ein neuer Fluss entstanden ist, erfordert Zeit und Geduld. Es ist aber möglich – sofern man(n) die richtigen Werkzeuge zur Hand hat.

Mit diesen Werkzeugen kannst du neue Pfade öffnen und alte versiegen lassen. Du kannst ganze Flüsse umleiten und so deinen Charakter nach deinen Vorstellungen schmieden. Du kannst die beste Version deiner selbst erschaffen. Lass uns also keine Zeit mehr verlieren: ***Los geht's!***

**PART I**  
**THEORIE**

# I-1.

## DU BIST NICHT ALLEIN

Viele Männer haben nach der Trennung das Gefühl, ganz allein zu sein. Sie nehmen sich als antriebs- und orientierungslos wahr und wissen oft nicht, wie sie mit diesen Empfindungen umgehen sollen. Auf mich wirkte dieser Schmerz wie ein Filter, der alles sinnlos erscheinen ließ. Auf einen Schlag hatte sich die Welt um mich herum vom schönsten zum hässlichsten Ort im Universum verwandelt. Infolgedessen verweigerte ich mich jeglichem Ratschlag und war zugleich anfällig für Alkohol, Zigaretten und andere Drogen. Ich wünsche dir, dass du nicht dieselben Fehler machst wie ich. Dass du die Kraft aufgebracht hast, zu diesem Ratgeber zu greifen, ist ein gutes Zeichen.

Du bist dir deines Problems bewusst – und das ist eine wichtige Erkenntnis. Nicht nur das: Du bist sogar einen Schritt weitergegangen und hast recherchiert, was dir bei der Lösung helfen könnte. Somit befindest du dich schon auf dem Pfad der persönlichen Entwicklung. Dir mag das vielleicht nicht wie eine große Sache erscheinen, aber wenn du mal bewusst nach links und rechts schaust, wird dir auffallen, dass sich viele Menschen zwar tagtäglich über alles Mögliche beschwerten, jedoch kaum jemand von ihnen etwas gegen seine Probleme tut. Dabei kann man(n) immer etwas tun. In absolut jeder Situation gibt es drei Reaktionsmöglichkeiten – sich zu beschweren, ist keine davon:

- 1. Du akzeptierst die Situation.*
- 2. Du entfernst dich von der Situation.*
- 3. Du veränderst die Situation.*

Du bist in diesem Moment dabei, die Situation zu verändern, die anspruchsvollste der drei Möglichkeiten. Alles in diesem Ratgeber ist darauf ausgerichtet, dir dabei zu helfen.

Als ich damals vor den Scherben meiner Beziehung stand, hätte ich mir eine Navigationskarte gewünscht, die mir Schritt für Schritt einen Weg hinaus aus dieser düsteren Bucht aufzeigen könnte. Heute wünschte ich, dass ich mir damals früher Unterstützung gesucht hätte. Dass ich das nicht getan habe, ist nur menschlich: Insbesondere wir Männer glauben, alles allein lösen zu müssen, und denken oft, dass es schwach wäre, um Hilfe zu bitten.<sup>8</sup> Bis ich endlich verstanden habe, dass die erfolgreichsten, weisesten Menschen so gut wie immer eine Art von Mentor:in, Coach oder Trainer:in an ihrer Seite haben, ist ganz schön viel Zeit vergangen.<sup>9</sup>

Warum viele von uns gar nicht erst auf diesen Gedanken kommen, liegt an dem Glauben, dass unsere Situation einzigartig sei. Falsch! So gut wie jeder Mann da draußen hat diese Erfahrung in irgendeiner Form durchlebt. Nicht einige wenige, nicht Hunderte, nicht Tausende, sondern Hunderttausende, sogar Millionen.<sup>10</sup> Mach dir das bewusst! Das ist auch schon die erste Lektion:

## **So gut wie jeder Mann hat diesen Schmerz schon einmal durchlebt.**

Die meisten Männer haben ihn überwunden, haben entweder eine neue Partnerin gefunden oder ihr Leben etwas anderem gewidmet. Unsere Gesellschaft würde nicht funktionieren, wenn dies nicht der Fall wäre. In dem Wissen, dass du mit dieser Erfahrung nicht allein bist, liegt ein gewisser Trost. In einem Punkt solltest du dich aber von anderen unterscheiden: Die meisten Menschen fallen irgendwann einmal in ein tiefes Loch. Mühsam klettern sie die Wände hoch, kämpfen sich Stück für Stück heraus, bis sie die Oberfläche erreicht haben – und fallen sofort wieder in dasselbe Loch. Weil sie nicht die Lektion mitgenommen haben, sich davon zu entfernen, sondern in alten Mustern verharren.

Mit jedem Fall geht ihnen das Klettern leichter von der Hand, und es fühlt sich nach Fortschritt an. Aber die Wahrheit ist, dass wir uns mit der Zeit einfach an diesen Schmerz gewöhnen, was nicht bedeutet, dass er an Intensität nachlässt. Wir haben nur irgendwann eine Art Gewissheit, dass er vergeht. Manchmal bricht er aber doch wieder hervor, vor allem, wenn uns die Zeit davonzurennen scheint, die Einsamkeit zu groß wird und wir langsam, aber sicher älter werden.

## **Was (nicht) in deiner Macht steht**

Völlig egal, ob das jetzt deine erste Trennung ist oder eine, die besonders schmerzt – oder ob du es einfach satt hast, immer wieder in dieses Loch zu fallen: Du hast jetzt die Chance, im Gegensatz zu den meisten da draußen wirklich etwas zu lernen. Dein aktuelles Potenzial besteht aus Schmerz, Wut, Trauer und/oder Scham, aber du kannst es nutzen, um etwas nachhaltig zum Besseren zu verändern. Mach dir dabei bitte Folgendes bewusst: Du kannst nichts, was um dich herum geschieht, kontrollieren. Alles um dich herum entzieht sich deiner Kontrolle. Das Wetter. Die Wirtschaftslage. Wie andere über dich denken und was deine Mitmenschen hinter deinem Rücken tun.

Es gibt nur einen Aspekt auf diesem Planeten, den du kontrollieren kannst, und das ist deine Innenwelt.

Nur auf die Art und Weise, wie du denkst, fühlst und mit äußeren Faktoren umgehst, hast du Einfluss. Durch individuelle Veränderungen kannst du die Chance erhöhen, dass dir externe Umstände besser in die Karten spielen. Denn auch wenn du nichts um dich herum kontrollieren kannst, kannst du auf gewisse Aspekte zumindest Einfluss nehmen.

Warum ich dir das erzähle? Damit du weißt, wo du bei diesem Transformationsprozess anfängst und wo du aufhörst: immer bei dir selbst. Also: ***Akzeptiere, dass die Situation aktuell so ist, wie sie ist.***

Akzeptiere, dass du nicht kontrollieren kannst, wie deine Ex über dich denkt und wie es weitergeht. Akzeptiere, dass es nie wieder so wird wie vorher. Der Schaden ist angerichtet und lässt sich nicht rückgängig machen. Aber denke gleichzeitig immer daran: ***Du bist damit nicht allein.***

## **Akzeptiere deine Situation**

Von den drei genannten Möglichkeiten – akzeptieren, entfernen, verändern – hast du dich durch den Erwerb dieses Buches für die Veränderung entschieden. Die kann allerdings nicht eintreten, bevor du die Grundlage dafür geschaffen hast: Akzeptanz.

Wir Menschen übernehmen uns gerne mal. Wenn wir ein Musikinstrument lernen wollen, versuchen wir uns schnell an schwierigen Stücken und wundern uns dann, dass unsere Finger wehtun oder dass es nicht so sauber wie bei den Profis klingt. Wenn wir eine Sportart meistern wollen, vergleichen wir uns direkt mit den Besten und stürzen uns zu früh in Wettkämpfe oder werfen schon vorher das Handtuch. Wenn der Erfolg nicht schnell genug eintritt, haben wir keine Lust darauf, zurückzuspringen und die Grundlagen zu festigen. Doch ohne Grundlagen erreichen wir irgendwann eine natürliche Grenze.

Die Grundlage für eine Veränderung ist die Akzeptanz.

Tritt daher einen Schritt zurück und entschieße dich bewusst dazu, die Situation zu akzeptieren. Ansonsten wirst du nur vor etwas wegrennen, anstatt auf etwas zuzulaufen bzw. hinzuarbeiten. Betrachte das Ganze als eine Entscheidung. Eine jener Entscheidungen, die man(n) nur einmal fällt und anschließend nicht mehr revidiert. Vergiss nicht: Millionen von Männern haben Trennungen durch- und überlebt. Es gibt Muster und Phasen, die ähnlich ablaufen, und darauf aufbauend auch Methoden, um Veränderungen herbeizuführen – unabhängig von deiner individuellen Situation. Es gibt einen Ausweg.



# I-2.

## WAS PASSIERT IST

Bevor du dein gestrandetes Schiff wieder fahrtüchtig machen kannst, musst du nachvollziehen, was eigentlich passiert ist. Wie kam es zu dem Schiffsbruch? Diese Erkenntnis verhindert, dass du auf der weiteren Fahrt erneut in diese missliche Lage gerätst. Zukünftig wirst du den Stürmen trotzen können.

Die gute Nachricht vorab: Dass wir nicht so individuell sind, wie wir glauben, hat einen großen Vorteil. Du fängst bei der Aufarbeitung der Trennungsursachen nicht bei null an. So gut wie jeder Mann hat diesen Schmerz schon einmal durchlebt. In Abhängigkeit von Charaktereigenschaften, Erlebnissen, der Situation und anderen Einflussfaktoren können also gewisse Resultate erwartet werden – reine Psychologie. Die Art und Weise, wie wir handeln, uns in Beziehungen verwickeln, mit unserer Partnerin umgehen und sie anschließend wieder verlieren, ist sehr viel berechenbarer, als wir annehmen – weil wir grundsätzlich sehr berechenbar sind. Du glaubst mir nicht? Dann schau dir mal die Top 10 der Trennungsgründe in Deutschland an:<sup>11</sup>

1. *Eine längere Affäre*
2. *Schlechte Kommunikation*
3. *Fehlender Freiraum*
4. *Nebeneinanderher leben*
5. *Einmaliger Seitensprung*
6. *Sich verändernde Lebenspläne*
7. *Eifersucht*
8. *Fehlende Zärtlichkeit*
9. *Mangelnde Körperhygiene*
10. *Konflikte über Finanzielles*

Na, findest du dich auf dieser Liste wieder? Für diese repräsentative Studie wurden 6.500 Personen befragt. Auch wenn bei jeder einzelnen Trennung viele individuelle Faktoren zum Tragen kommen, läuft es letzten Endes in den meisten Fällen auf diese zehn Gründe hinaus. Welcher Grund oder welche Kombination aus verschiedenen Gründen tatsächlich zu deiner Trennung geführt hat, ist mit universalen Hilfsmitteln wie Büchern oder Podcasts natürlich wesentlich schwieriger zu ermitteln als im Rahmen von Einzelgesprächen wie Psychotherapien, Beratungen oder Coachings. Nichtsdestotrotz können solche Universalmittel hilfreich sein.

Im Folgenden gehe ich daher auf typische Trennungssituationen ein, in denen sich die meisten Männer wiederfinden werden. Auch wenn deine individuelle Situation davon abweicht, wirst du sicher den ein oder anderen Gedanken daraus mitnehmen können. Unabhängig davon funktioniert die Praxis im zweiten Part dieses Buches grundsätzlich für alle.

## **Der schmerzhafteste Part**

Glaub mir: Ich weiß, wie es dir momentan geht. Du willst sie um jeden Preis zurück, koste es, was es wolle. Alles schien besser zu sein, als ihr noch zusammen wart, und du bereust, was auch immer du für die Ursache der Trennung hältst. Du bist wütend, weil du nicht verstehst, wie sie von dieser anfänglichen Verliebtheit, von der Vertrautheit in eurer Beziehung zu diesem scheinbar abrupten, drastischen Schritt übergehen konnte. Du bist traurig, weil du sie vermisst und dich einsam fühlst. Du machst ihr Vorwürfe – vielleicht auch dir selbst –, und gleichzeitig schämst du dich, wieder single zu sein. Vor nicht allzu langer Zeit hast du noch von eurer gemeinsamen Zukunft geschwärmt, und jetzt musst du deinen Freund:innen und Verwandten erklären, wie es dazu kommen konnte. Irgendeine Erklärung hast du zwar parat, aber du glaubst eigentlich selbst nicht daran. So wirklich sicher bist du dir nicht, was eigentlich passiert ist. Das entgegengebrachte Mitleid löst Scham in dir aus.

Die Selbstzweifel werden immer größer, und manchmal ist die Einsamkeit beinahe unerträglich. Du willst das alles nicht. Du willst, dass alles so wird wie früher.

Du kannst diese Gefühle überwinden, aber zuvor musst du einen wichtigen Schritt tun: ***Sei ehrlich zu dir selbst.*** Wir sträuben uns oftmals gegen die Wahrheit, insbesondere, wenn sie im Widerspruch zu unseren Überzeugungen steht. Vielleicht warst du bisher davon überzeugt, keinerlei Schuld an der Trennung zu tragen. Aber die Wahrheit sieht höchstwahrscheinlich anders aus. Spüre einmal in dich hinein: Kannst du wirklich behaupten, keinen Anteil an dem Konflikt zu haben? Unser Selbstbild infrage zu stellen, ist keine leichte Aufgabe. Aber nur, wenn du eine valide Vorstellung davon hast, was eigentlich passiert ist, kommst du weiter.

Wie viele andere Männer kennst du den Grund für die Trennung wahrscheinlich nicht so genau. Vermutlich hat deine Ex dir ebenso wenig die ungeschönte Wahrheit gesagt wie dein Umfeld. Das tun die wenigsten von uns in unangenehmen Situationen. Die Gründe dafür sind vielfältig: Selbstschutz, Konfliktvermeidung, Eigeninteresse und im Kontext zwischenmenschlicher Beziehungen auch die Schonung anderer.<sup>12</sup> Also nimm ihr nicht übel, wenn sie dir die Trennungsgründe nicht ehrlich genannt hat. Sie ist auch nur ein Mensch.

Ehrlichkeit fällt kaum jemandem leicht. Wir schieben Verpflichtungen vor, wenn wir Einladungen ablehnen, obwohl wir einfach nur Videogames spielen wollen oder uns für einen Pickel schämen. Wir denken uns die wildesten Storys aus, wenn uns nicht nach Schule oder Arbeit zumute ist, und schmücken unsere Kompetenzen aus, wenn wir bei einem Bewerbungsgespräch glänzen wollen. Wir haben Standard-Ausreden parat, wenn wir Schluss machen oder nach dem ersten, zweiten Date kein weiteres Treffen mehr möchten, und wir bejahen die Meinungen anderer, anstatt unsere eigenen zu äußern. Wir belügen andere Menschen und nennen es Höflichkeit, obwohl wir in Wahrheit nur nicht mit der Reaktion unseres Gegenübers umgehen können oder wollen. Aus Angst vor seiner Reaktion oder weil wir es nicht ertragen, dass sich jemand unseretwegen schlecht fühlt.

Tatsächlich lügen Menschen häufiger instinktiv als reflektiert.<sup>13</sup> Wir trauen unserem Gegenüber nicht genug Stärke zu, mit dem umzugehen, was wir tatsächlich zu sagen haben. Kurzfristig lässt sich das Leid dadurch vielleicht in Grenzen halten, aber langfristig hilft nur die Wahrheit bei der persönlichen Weiterentwicklung. Also:

## **Sag entweder die Wahrheit oder sag nichts, aber lüge niemals.**

Wenn du es dir zur Gewohnheit machst, nicht zu lügen, wirst du auch dir selbst gegenüber immer ehrlicher werden. Diese Ehrlichkeit brauchst du für eine zielführende Selbstreflexion. Mach die Wahrheit zum Credo deiner Innenwelt. Den meisten Menschen ist gar nicht ausreichend bewusst, was in ihnen vorgeht. Gerade in Krisensituationen wie einer Trennung können Emotionen die Wahrnehmung trüben, sodass sich Lügen als Wahrheit tarnen können.



Das US-amerikanische Forschungsteam um **Daniel Goleman** hat in einer psychologischen Studie zur emotionalen Intelligenz herausgefunden, dass emotionale Überlastung die Fähigkeit zur Selbstreflexion und zum klaren Denken beeinträchtigen kann, was zu einer Verzerrung der eigenen Wahrnehmung und Interpretation von Ereignissen führt.<sup>14</sup> Somit können Emotionen während einer Trennung dazu führen, dass Menschen sich selbst unbewusst belügen oder falsche Gründe für das Ende der Beziehung angeben, ohne es zu realisieren. Sie glauben vielleicht, ehrlich zu sein, sind es aber nicht – manchmal auch nur, weil sie sich nicht klar artikulieren können. Aktuell kannst du also davon ausgehen, dass die Worte deiner Ex beim Schlussmachen wahrscheinlich nicht der Wahrheit entsprachen – zumindest nicht ganz. Schauen wir uns das genauer an.

# Typische Ausreden beim Schlussmachen



## Kurze Beziehung

„Ich bin nicht bereit für eine ernsthafte Beziehung.“

„Ich muss mich auf andere Dinge konzentrieren.“

„Ich bin noch nicht über meinen Ex hinweg.“

„Ich will dich nicht verletzen.“

„Ich fühle einfach, dass es nicht richtig ist.“

„Ich habe eine andere Vorstellung vom Leben.“

„Ich finde, du verdienst jemand Besseren.“



## Lange Beziehung

„Wir haben uns auseinandergelebt.“

„Die Gefühle sind nicht mehr die gleichen.“

„Ich liebe dich, aber ich bin nicht mehr in dich verliebt.“

„Die Leidenschaft ist verschwunden.“

„Es liegt nicht an dir, es liegt an mir.“

„Ich fühle mich eingeengt.“

„Ich brauche eine Pause, um über uns nachzudenken.“

Wenn ihr noch am Anfang einer Affäre oder Beziehung standet, hast du vermutlich etwas in dieser Richtung zu hören bekommen: „Eigentlich bin ich noch nicht bereit dazu, jemand Neues kennenzulernen“, „Ich finde, dass du jemand Besseren als mich verdienst“, „Ich muss mich auf mein Studium konzentrieren“. Diese Aussagen schienen dir zu diesem Zeitpunkt vielleicht nicht greifbar. Aber klingen sie jetzt, da du verstanden hast, wie Menschen Vorwände nutzen, um sich vor einer negativen Reaktion zu schützen oder andere zu schonen, nicht mit einem Mal plausibel? Schließlich beziehen sich all diese Angaben nicht direkt auf dich, sondern hauptsächlich auf sie. Männer handeln übrigens ähnlich. Wir Menschen versuchen schließlich alle, uns zu schützen, Konflikte zu vermeiden oder andere zu schonen, unabhängig vom Geschlecht.

Typische Ausreden am Ende einer längeren Beziehung klingen zwar anders, das Resultat ist jedoch das gleiche: „Wir haben uns auseinandergeliebt“, „Ich liebe dich, aber ich bin nicht mehr in dich verliebt“, „Ich empfinde nicht mehr das Gleiche für dich“, „Die Romantik ist weg“ oder auch der Klassiker: „Es liegt nicht an dir“. Auch diese Aussagen beziehen sich nicht direkt auf dich, wobei hier schon eine gewisse Tendenz in deine Richtung erkennbar ist: Zwar steht sie im Fokus, aber vielleicht habt ihr beide dazu beigetragen. Selten ist nur eine Seite schuld, es sei denn, du hast sie betrogen. In diesem Fall dürfte sich dir die Frage nach dem Trennungsgrund nicht stellen.

Die Ursachen fürs Fremdgehen hängen stärker von deiner Persönlichkeit und weniger von der Qualität eurer Beziehung ab. In diesem Fall musst du besonders hart an dir und deinen grundlegenden Werten arbeiten. Wie man(n) seinen Charakter schmiedet, erfährst du noch, also lohnt sich das Dranbleiben auch dann, wenn du die Trennung selbst verschuldet hast.



Also: Wenn du sie nicht betrogen hast, warum hat sie dann letzten Endes eine sich anbahnende Beziehung beendet oder nach längerer Zeit Schluss gemacht? Verschiedene Gründe sind denkbar. Nehmen wir als Grundlage folgende Szenarien:

Marc hat über eine Dating-App Sonja kennengelernt. Beim ersten Date stellt er fest, dass Sonja zwar attraktiv, aber nicht auf seiner Wellenlänge ist. Sie teilt keine Interessen mit ihm, lacht aber über all seine Witze und lädt ihn im Anschluss zu sich nach Hause ein. Marc denkt sich, gegen ein bisschen Spaß sei ja nichts einzuwenden, und lässt sich auf den One-Night-Stand ein. Am nächsten Morgen macht Sonja Frühstück, und ehe er sich versieht, sind sie für das kommende Wochenende verabredet. Sonja schlägt ein indisches Lokal vor, darauf hat Marc aber keine Lust. „Lieber zum Italiener“, sagt er. „Und vielleicht muss ich kurzfristig absagen – an dem Abend ist mein Kumpel in der Gegend.“

In diesem Szenario läuft für Marc alles entspannt. Warum? Weil er sich nicht verstellt. Weder möchte er Sonja beeindrucken noch bewusst etwas Langfristiges mit ihr aufbauen. In diesem Zustand traut er sich, seine Meinung zu sagen und ihr auch mal zu widersprechen, und er hat auch kein Problem damit, abzusagen, wenn ihm nach etwas anderem der Sinn steht. Ein großer Unterschied zum nachfolgenden Szenario:

Marc ist vollkommen hingerissen von Jasmin, die er über eine Dating-App kennengelernt hat. Sie ist genau sein Typ. Beim ersten Date zeigt Jasmin ihm Fotos von ihren Weltreisen, und weil er sie unbedingt beeindrucken will, schmückt er seine wenigen Reise-Stories nicht nur aus, sondern behauptet auch, ebenfalls leidenschaftlich gern zu verreisen – dabei ist Marc eigentlich ein totaler Couch-Potato. Am laufenden Band macht er ihr Komplimente und lacht über all ihre für seinen Geschmack eigentlich viel zu flachen Witze. Als er Jasmin spät am Abend nach Hause begleitet, fragt er, ob sie nicht noch ein Glas Wein zusammen trinken wollen. „Heute nicht“, antwortet sie. „Vielleicht nächstes Wochenende.“ Als Marc ein paar Tage später fragt, ob das Date noch steht, sagt sie allerdings kurzfristig ab. „Gar kein Problem“, erwidert er. „Wann würde es dir denn sonst passen?“

In diesem Szenario ist Marc nicht er selbst. Er überlegt nicht nur ganz genau, was er sagen und wie er sich artikulieren soll, sondern verstellt sich auch, um Jasmin von sich zu überzeugen.

Verabredungen mit Kumpels sagt er sang- und klanglos ab, sobald Jasmin auch nur die Chance auf ein Date andeutet. Jede Textnachricht nimmt er vor dem Absenden genauestens unter die Lupe, und jede Antwort, die auf sich warten lässt, macht ihn nervös.

Jetzt bist du dran: Denk einmal sorgfältig darüber nach, wie du damals mit deiner Ex zusammengekommen bist und welches Gefühl vorherrschend war. Hast du dich aufgrund mangelnder Alternativen auf eine Beziehung mit ihr eingelassen und nichts Besonderes gefühlt? Oder warst du von ihr hingerissen? Sei ehrlich zu dir selbst. Ging es dir wie Marc mit Sonja oder wie Marc mit Jasmin? Die Art und Weise, wie eine Beziehung beginnt, sagt einiges über ihren Verlauf und ihr Ende aus. Nehmen wir einmal an, dass Marc mit Sonja zusammenkommt: In dem Fall bleibt er zwar weiterhin er selbst, aber weil sie in seinen Augen nicht „die Eine“ ist, wird er sich – bewusst oder unbewusst – nach Alternativen umschauen. Selbst wenn er bei ihr bleiben sollte, gibt es für ihn keine intrinsische Motivation, sich um die Beziehung zu bemühen. Die Konsequenz: Er wird gemächlich. Kommt Marc hingegen mit Jasmin zusammen, wird er immer die Sorge haben, dass sie ihn jederzeit verlassen könnte. Die Konsequenz: Er wird bedürftig.

Die meisten Trennungen lassen sich im Kern auf die Beziehungskiller **Gemütlichkeit** und **Bedürftigkeit** zurückführen. Mindestens einer dieser beiden Faktoren hat dein Leben und deine Beziehungen höchstwahrscheinlich beeinflusst und tut es auch weiterhin.



Schauen wir uns noch mal die Top 10 der häufigsten Trennungsgründe an (längere Affären und Seitensprünge ausgenommen): Oft führt fehlender Freiraum, gepaart mit Eifersucht – beides Resultate aus Bedürftigkeit –, zu einer Trennung. Gemütlichkeit hat hingegen fehlende Zärtlichkeit und Zuneigung, zu wenig Austausch oder auch Sex zur Folge. Das hält keine Beziehung lange aus. Werfen wir also einen detaillierteren Blick auf diese beiden Faktoren.



# GEMÜTLICHKEIT

Welche Folgen hat es für eine Beziehung, wenn sich Gemütlichkeit zu sehr ausbreitet? Kurz und knapp: Vernachlässigung setzt ein. Einerseits betrifft diese Vernachlässigung dich selbst: Du gehst nicht mehr so häufig ins Fitnessstudio, achtest nicht auf deine Gesundheit, stagnierst im Beruf, liest weniger, gibst ehemals geliebte Hobbys auf, lässt den Kontakt zu Freund:innen und Verwandten abreißen und pflegst dich vielleicht nicht einmal mehr regelmäßig (mangelnde Körperhygiene befindet sich ebenfalls unter den Top 10 der häufigsten Trennungsgründe).

Auf der anderen Seite vernachlässigst du die Beziehung: Du machst deiner Partnerin immer weniger Komplimente, flirtest nicht mehr und putzt dich auch nicht mehr heraus, wenn ihr ausgeht – sofern ihr das überhaupt noch tut. Das ist kein Horrorszenario, sondern traurige Realität, wie die Statistik belegt: Im Durchschnitt unterhalten sich Paare nur 14 Minuten über persönliche Dinge – und das nicht pro Tag, sondern pro Woche!<sup>15</sup> In der restlichen Zeit sind organisatorische Fragen wie Einkäufe oder andere häusliche Pflichten Gesprächsthema.

Die sich ausbreitende Gemütlichkeit ist im Grunde also auf deine persönliche Veränderung zurückzuführen, was für sich betrachtet vollkommen in Ordnung ist. Jeder Mensch verändert sich im Laufe der Zeit. Allerdings hast du dich in diesem Fall zum Schlechteren verändert. Was tun?

Um zu verhindern, dass Gemütlichkeit zu einer Trennung führt, gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder bleibst du mindestens so, wie du bist – wie du am Anfang der Beziehung warst –, oder du verbesserst dich. Im Umgang mit deiner Partnerin, deinen Mitmenschen, deinem Beruf, deinem Intellekt und vor allem im Umgang mit dir selbst. Letzteres zu erreichen, ist ein essenzieller Bestandteil des Praxis-Teils in diesem Buch. In die entgegengesetzte Richtung zu gehen, bedeutet, zu degenerieren. Auch Stagnation führt ultimativ zu Degeneration, denn dein Körper und dein Verstand bauen mit zunehmendem Alter ab.

Sei dir dessen immer bewusst. Sobald externe Faktoren wie Krankheit oder ein Schicksalsschlag dir die Kontrolle entreißen, verlierst du die Kraft, um dich bewusst weiterzuentwickeln. Noch hast du diese Kraft – und damit geht eine große Verantwortung einher. Solange die Möglichkeit besteht, dich selbst und somit auch automatisch das Leben deiner Mitmenschen zu verbessern, solltest du diesen Pfad dann nicht um jeden Preis beschreiten? Darauf gibt es eigentlich nur eine Antwort:

## **Strebe nach Verbesserung, solange es dir möglich ist.**

Heutzutage versinken viele Menschen im Komfort und versuchen, Verantwortung von sich zu weisen, statt sie auf sich zu nehmen. Dabei wirkt die Übernahme von Verantwortung sogar befreiend. Klingt paradox? Sieh es mal so: Wenn nicht du für dein Leben, für deine Umstände verantwortlich bist, heißt das im Umkehrschluss, dass jemand anderes am Ruder steht. Solange du dich also in der Opferrolle befindest, hast du keinen Einfluss auf deine Lebensumstände. Also reiße das Ruder an dich und übernimm Verantwortung.

*„Wer viel hat, kann teilen. Wer stark ist, kann Schwächere tragen. Wem es gut geht, der kann dafür sorgen, dass es anderen besser geht.“*

**Roman Herzog**

An sich ist Komfort nichts Schlechtes. Wenn aber im Modus der Gemütlichkeit die Erfüllung unserer unmittelbaren Bedürfnisse in den Fokus rückt, verlieren wir das große Ganze aus den Augen. Wie so vieles kann Komfort im Übermaß schädlich sein. Du denkst trotzdem noch, dass dieser Faktor gar nicht so gravierend sein kann und es vollkommen in Ordnung ist, sich gehen zu lassen? Dann versetze dich bitte mal in folgendes Szenario:

Nino möchte ein eigenes Unternehmen gründen, mit dem Ziel, andere Männer dabei zu unterstützen, ihren Trennungsschmerz zu überwinden und eine bessere Version ihrer selbst zu werden. Er liest Berge von Büchern und belegt neben seinem Vollzeitjob nicht nur mehrere Fern- und Wochenendkurse zum Thema Beratung, sondern arbeitet auch über Monate hinweg Tag und Nacht an Konzepten, möglichen Hilfsmitteln sowie dem Branding. Darüber hinaus investiert er neben zahllosen Arbeitsstunden auch eine Menge Geld in seine Website und Werbemittel. **Ruhoo®** ist geboren! Nach mehreren Fehlschlägen fügen sich seine Erkenntnisse und Notizen zu einem Buch zusammen, das er mit Unterstützung seiner Lektorin Sophia, viel Herzblut und auch Schweiß fertigstellt und veröffentlicht. Mit der Zeit bringt ihm das Buch immer mehr Beratungsanfragen ein. Irgendwann kann Nino das Ganze nicht mehr allein stemmen. Er braucht dringend Hilfe, um **Ruhoo®** als Anlaufstelle für Männer langfristig am Leben zu erhalten. Nino muss sich zwischen zwei Bewerbern entscheiden: Entweder holt er seinen Bekannten Theo ins Boot, der nicht nur Feuer und Flamme für seine Vision ist, sondern auch zuverlässig wirkt – zumindest schätzt Nino ihn so ein. Alternativ kooperiert Nino mit einem Fremden, Max, der sich super verkauft, großes Potenzial aufweist und genau zu verstehen scheint, worauf es ihm ankommt.

Nino entscheidet sich für Theo, den er schon lange kennt. Nach einem turbulenten ersten Jahr, geprägt von vielen Höhen und Tiefen, wird Theo nach der Probezeit trotz wachsendem Erfolg immer nachlässiger. Während Nino sein eigenes Unternehmen nach anderthalb Jahren immer noch wertschätzt – sogar mehr als zu Beginn – und inzwischen auch seinen Vollzeitjob aufgegeben hat, leistet Theo nur noch das Nötigste. Bei jeder Konfrontation in Bezug auf seinen nachlassenden Einsatz spielt Theo das herunter und behauptet, immer noch alles zu geben. „Was erwartest du denn? Es läuft doch super.“ Allerdings sieht er das große Ganze nicht: Da Nino viel in das Unternehmen investiert hat und immer mehr Beratungsanfragen eingehen, möchte er jedes Risiko des Scheiterns minimieren und jedes Potenzial nutzen.

Er sieht **Ruhoo®** nicht einfach nur als einen Job, sondern als seine Mission an. Anfangs hatte Theo genau dieselbe Einstellung – zumindest laut eigener Aussage. Nino ist zwar frustriert und ratlos, möchte Theo aber nicht vor den Kopf stoßen oder vorschnell Konsequenzen ziehen – schließlich haben sie schon einiges gemeinsam durchgemacht. Daher bittet er Theo immer häufiger um seine Meinung zu neuen Konzepten und Design-Entscheidungen, was ihm anfangs noch Spaß zu bereiten schien. Nino möchte ihm damit nicht nur die Chance geben, zu beweisen, dass er **Ruhoo®** und die Partnerschaft immer noch ernst nimmt, sondern auch testen, ob er wirklich der Typ Mensch ist, für den er sich zu Beginn ausgegeben hat: ein zielstrebig, engagierter und belastbarer Mann, der zu seinem Wort steht. Doch Theo nickt alles nur kommentarlos ab und bringt keine neuen Ideen ein.

Enttäuscht schraubt Nino Theos angefragte Voraus- und Bonus-Zahlungen, die er anfangs noch gern bewilligt hat, nach und nach zurück. All die in Theo investierte Mühe, die Zeit und das Geld scheinen sich einfach aufzulösen, wenn er versucht, Theo damit zu einem besseren Partner zu machen – oder zumindest zu dem Menschen, den er anfangs noch zu verkörpern schien. Die Konsequenz dürfte nachvollziehbar sein: Nino stellt sich mental – bewusst oder unbewusst – immer mehr darauf ein, Theo zu ersetzen. Immer häufiger wünscht er, er hätte damals Max eingestellt. (Traurigerweise wäre der Ausgang in einer fiktiven Parallelwelt derselbe gewesen.) Ohne einen ebenbürtigen Partner sieht er sein Unternehmen, seinen Traum und seine Zukunft auseinanderfallen.

Jedes Mal, wenn Nino Theo direkt auf diese Situation anspricht, scheint für ein paar Tage alles wieder in Ordnung zu sein. Schon nach kurzer Zeit schraubt Theo seine Bemühungen jedoch wieder auf ein Mindestmaß zurück. Nino verliert die Hoffnung. Theo scheint davon nichts mitzubekommen. Irgendwann hat Nino die Entscheidung innerlich schon gefällt und sucht nur nach einem passenden Moment, sich von Theo zu trennen. Er beginnt, aktiv die Augen nach jemandem offen zu halten, der Theos Position einnehmen kann, und trifft sich mit einigen Bewerber:innen.

Als Theo das Kündigungsschreiben erhält, fällt er aus allen Wolken. Für ihn kommt das Ganze sehr plötzlich. „Unsere Vorstellungen sind zunehmend auseinandergegangen“, sagt Nino. „Unsere Wege trennen sich hier.“

Dieses Beispielszenario verdeutlicht vor allem eines: In einer partnerschaftlichen Beziehung, in der es darum geht, etwas Langfristiges aufzubauen, kann Gemütlichkeit schädlich sein. Egal, ob im gemeinsamen Unternehmen, im gemeinsamen Leben oder bei der Gründung einer Familie: Sobald eine der beiden Parteien nachlässig wird, obwohl Mittel und Wege zur persönlichen Weiterentwicklung vorhanden sind, breitet sich Unsicherheit aus. Wenn du in guten Zeiten schon keinen Einsatz zeigst, wie sollst du dann in schlechten Zeiten angemessen auf Krisen reagieren? Laut einer Münchner Studie zur Partnerwahl und Partnerschaft legen Frauen besonderen Wert auf Verlässlichkeit, gemeinsame Werte und Geborgenheit.<sup>16</sup> Dass auch langfristige Sicherheit ein essenzieller Faktor für sie ist, zeigt eine Studie der Universität Bloomington in Indiana.<sup>17</sup> Aus diesem Grund ist übermäßige Gemütlichkeit ein absoluter Beziehungskiller.

Daneben kann dir das erläuterte Szenario einen Einblick in die Gefühlswelt deiner Ex geben. Wenn du dich in ihre bzw. Ninos Situation versetzt, kannst du ihr Handeln dann nicht einigermaßen nachvollziehen? Sind ihre Wut und Enttäuschung, aber auch eine gewisse Art von Trauer nicht naheliegende emotionale Reaktionen auf dein bzw. Theos Verhalten? Wenn du dich einfach gehen lassen möchtest, ist eine Beziehung der falsche Ort für dich.



# BEDÜRFTIGKEIT

Kommen wir nun zum zweiten Beziehungskiller: Bedürftigkeit oder auch emotionale Abhängigkeit – besonders häufig der Fall, wenn Männer erst spät eine Freundin finden, noch Jungfrau sind oder sie für „außerhalb ihrer Liga“ halten. Bedürftigkeit ist nicht nur ein Beziehungs-, sondern in erster Linie ein Lustkiller, denn sie löst ein unangenehmes Gefühl beim Gegenüber aus.

Wann schleicht sich Bedürftigkeit in dein Leben? Kurz gesagt: sobald du Angst hast, deine Partnerin zu verlieren. Neben Eifersucht macht dich also insbesondere Verlustangst bedürftig. Diese Angst führt dazu, dass du dich verstellst und dir Dinge gefallen lässt, die du normalerweise nicht akzeptieren würdest – jedes Nein und jeder nicht eingegangene Kompromiss könnte schließlich dazu führen, dass sie dich verlässt. Was machst du also? Du redest ihr nach dem Mund und teilst ihre Meinung nach außen, selbst wenn innerlich genau das Gegenteil der Fall ist. Alles typische Symptome der Bedürftigkeit.

Um zu veranschaulichen, warum Bedürftigkeit ein unangenehmes Gefühl beim Gegenüber auslöst, erzähle ich dir von einer Erfahrung aus meiner Studienzeit: Wenn die Prüfungsphase näher rückte, baten mich Kommiliton:innen, die mich auf dem Campus sonst lediglich begrüßt oder nur in Bezug auf oberflächliche Themen angesprochen hatten, plötzlich um Hilfe. Bei Projektarbeiten, bei der Klausurvorbereitung oder was auch immer. Ab diesem Moment traten sie überfreundlich auf, lachten mit einem Mal über meine Witze und machten mir manchmal sogar Komplimente. Zuvor war ich höchstens ein Statist in ihrem Leben gewesen, und plötzlich gaben sie vor, sich für mich zu interessieren. Sie waren, taten und sagten, was auch immer sie sein, tun und sagen mussten, um sich meine Unterstützung zu sichern. Wenn sie ihre Seminare dann bestanden hatten, ebnete der Kontakt ihrerseits wenig überraschend ab. Auf dem Papier klangen ihre Schmeicheleien sogar ziemlich gut, in einer echten Konversation spürt man(n) allerdings die wahre Intention und die damit einhergehende Unehrllichkeit – und Frauen haben dafür tendenziell ein besseres Gespür als Männer.

Um fair zu bleiben: Früher habe ich mich anderen Menschen gegenüber ebenfalls bedürftig verhalten. Aufgrund einer konservativen Erziehung habe ich meine ersten sexuellen Erfahrungen vergleichsweise spät gemacht. Im Anschluss war ich dermaßen bedürftig nach dieser neu erlebten zwischenmenschlichen Nähe und Intimität, dass ich jede Einzelne dieser Frauen mit meiner Bedürftigkeit vergrault habe. Rückblickend kann ich nur zu gut verstehen, warum: Es ist kein schönes Gefühl, wenn sich jemand nur für dich interessiert, wenn er etwas von dir braucht – egal, ob es sich dabei um Lernmaterial, Geld, körperliche Nähe, Sex oder sonst was handelt.



Ein eng damit zusammenhängendes Symptom ist das sogenannte „Klammern“. Damit ist eine übermäßige – sowohl emotionale als auch physische – Abhängigkeit von der Partnerin gemeint, die sich in einem ständigen Bedürfnis nach Aufmerksamkeit, Bestätigung und/oder Zusammensein äußert und dabei schlimmstenfalls ihre persönlichen Grenzen überschreitet. Anzeichen dafür sind häufige Nachrichten und Anrufe – oftmals ohne dringenden Grund –, eine mangelnde Bereitschaft, Zeit allein oder getrennt von ihr zu verbringen, oder auch übermäßige Eifersucht sowie Misstrauen, zum Teil ohne konkrete Anlässe.

Der Effekt: Du vernachlässigst deine Fitness-Routine, Hobbys, Freund:innen und Verwandte. Vielleicht verspürst du, anders als bei der Gemütlichkeit, noch Lust auf diese Aktivitäten, aber du fürchtest, deiner Partnerin nicht genug Aufmerksamkeit schenken zu können, wenn du ihnen nachgehst, und verzichtest sicherheitshalber darauf. Zu allem Überfluss überlässt du ihr auch noch so gut wie jede Entscheidung in eurem Leben. Du siehst das vielleicht als eine Art Zuspruch, für sie kann es aber zur Belastung werden: nicht nur, weil sie dadurch das Gefühl bekommt, die alleinige Verantwortung für alles zu tragen, sondern auch, weil du zunehmend an Persönlichkeit verlierst – schließlich sagst du zu allem nur noch Ja und Amen. Diese selbst auferlegten Einschränkungen nehmen auch dir das Beziehungsglück, wenn du ehrlich zu dir bist.

Um dir solche Verhaltensweisen bewusst zu machen, hilft es, einen Schritt zurückzutreten und eine typische Woche in der Beziehung zu analysieren: Welche Aktivitäten habt ihr zusammen unternommen? Welche hast du/hat sie allein gemacht? Von wem ging die Initiative aus? Stellst du fest, dass du nie oder seltenst allein etwas unternommen hast, sollten die Alarmglocken schrillen.

## **Absence makes the heart grow fonder**

Vielleicht hältst du meine Ausführungen für paradox: Mehr Zeit miteinander zu verbringen, kann doch eigentlich nur positiv sein, oder? Falsch! Warum das nicht der Fall ist, hängt hauptsächlich mit einem besonderen Faktor zusammen: dem Vermissen.

Vermissen ist ein zentrales Element einer gesunden Beziehung, das du durch deine Bedürftigkeit gar nicht erst zum Tragen kommen lässt. Vermissen steigert die Vorfreude auf das nächste Wiedersehen und die gegenseitige Wertschätzung. Das Alleinsein ruft ins Gedächtnis, wie schön die gemeinsame Zeit doch ist. Je kürzer die Momente der Zweisamkeit, desto intensiver fallen die Treffen aus. Die Qualität nimmt zu, weil die Quantität abnimmt. Aber: Ein gesundes Gleichgewicht zwischen beidem ist essenziell. Je nach Paarkonstellation können sich zu lange Abwesenheitsperioden nämlich negativ auf die Beziehungsdynamik auswirken.



Grundsätzlich ist das Vermissen aber ein mächtiges Werkzeug. Es verschönert nicht nur eure gemeinsame Zeit, sondern ermöglicht es dir auch, über deine Beziehung, deine Partnerin, dein Leben zu reflektieren und deinen eigenen Bedürfnissen nachzugehen, um den Teil deines Lebens, der nur dir gehört, nicht zu vernachlässigen. Darüber hinaus kann es die Lust aufeinander ins Unermessliche steigern.



## Lasst uns über Sex sprechen!

Ein Lebensbereich, der sowohl bei Gemütlichkeit als auch bei Bedürftigkeit in Beziehungen oft zu kurz kommt, ist das Sexualeben. Ohne Details zu kennen, kann ich beinahe mit absoluter Sicherheit sagen, dass euer Sex mit der Zeit immer routinierter und auch immer seltener geworden ist. Anfangs seid ihr noch mehrmals pro Tag oder Woche übereinander hergefallen, irgendwann seid ihr dann nur noch pflichtschuldig am Samstagabend miteinander ins Bett gegangen oder sogar gar nicht mehr.

Weil das heutzutage in vielen Beziehungen der Fall ist, denkst du vielleicht, das wäre unvermeidbar. Aber das ist es nicht. Die meisten Beziehungen sind schlicht und ergreifend nicht gut und können daher nicht als Vorbild dienen. Ein Drittel aller Paare in Deutschland ist sexuell nahezu inaktiv. Ein Großteil davon schläft seltener als einmal pro Monat oder gar nicht miteinander.<sup>18</sup> Insbesondere nach dem ersten Beziehungsjahr sinkt die Sexhäufigkeit rapide. Oftmals führt das zu Seitensprüngen und Affären – du erinnerst dich: Platz 1 der häufigsten Trennungsgründe.<sup>19</sup>

Einer Studie aus dem Jahr 2020 zufolge spielt ungefähr die Hälfte der befragten Frauen und Männer – rund 6.000 Singles und Liierte – mit dem Gedanken, fremdzugehen; ein Drittel tut es tatsächlich.<sup>20</sup> Acht Jahre zuvor war es „nur“ ein Fünftel – ein Indikator für die sinkende Beziehungsqualität.<sup>21</sup> Jeweils ein Viertel der untreuen Frauen und Männer gibt an, in der Partnerschaft generell sexuell unzufrieden gewesen zu sein. Frauen gehen dieser Studie zufolge am häufigsten fremd, wenn sie sich in ihrer Beziehung unglücklich fühlen oder zu wenig Zuwendung bekommen. Das tritt besonders dann ein, wenn ihr Partner zunehmend gemüthlicher wird und sie nicht mehr angemessen wertschätzt. Männer hingegen lassen sich insbesondere vom Reiz des Neuen blenden oder nutzen spontane Gelegenheiten aus. Wenn man(n) bedürftig nach Sex ist, trägt das auch zu solchen Fauxpas bei.

Wie in jedem anderen Beziehungsbereich ist auch beim Thema Sexualität Kommunikation der Schlüssel zum Erfolg: Dass ein gesunder Mittelweg zwischen der Offenheit für sexuelle Wünsche und der Wahrung von Grenzen zu einem glücklichen Sexualeben führt, hat ein Forschungsteam der University of York nachgewiesen.<sup>22</sup> Wir sehen: Gemütlichkeit hat zahlreiche Folgen, die in eine Trennung münden können. Diese reichen von einer Vernachlässigung der Partnerin über mangelnde Körperhygiene bis hin zu Sexflauten. Aus diesem Grund kann sich zunehmender Komfort auch schädlich auf Beziehungen auswirken. Auf der anderen Seite führt Bedürftigkeit, die aus Eifersucht und/oder Verlustangst resultiert, dazu, dass es an Freiraum mangelt und die Anziehung nachlässt.<sup>23</sup> Gemütlichkeit und Bedürftigkeit sind also echte Beziehungskiller.



Bevor wir uns nun von den Trennungsgründen ab- und deiner Transformation zuwenden, möchte ich eine letzte Anmerkung zu dem Thema loswerden. Auch wenn es hierzu meines Wissens keine Studien gibt, kommt meiner Meinung nach ein wesentlicher Trennungsgrund noch vor der Beziehung zum Tragen: die Partnerwahl.

Wir kennen uns selbst nicht gut genug, geschweige denn unser Gegenüber, und stürzen uns dennoch Hals über Kopf in eine Beziehung, sei es hormongetrieben, mit rosaroter Brille auf der Nase, aus Einsamkeit oder Mangel an Alternativen. Selten denken wir darüber nach, wer wir eigentlich sind, was für ein Mensch wir sein wollen und wie wir die zu uns passende Partnerin finden. Wir denken nicht darüber nach, welche Frau uns optimal ergänzt und ob diese Kombination das Beste in beiden hervorruft. Das geht auch aus einer repräsentativen Studie von 2018 mit über 5.000 Personen aus Deutschland hervor: Rund 32 % der Männer sind dazu bereit, bei der Wahl ihrer Partnerin Kompromisse einzugehen, um nicht länger allein zu sein – ein deutlich höherer Prozentsatz als bei den Frauen. Wie du dir denken kannst, ist das der falsche Weg, um eine langfristige, gesunde Beziehung zu führen.<sup>24</sup>

Zum Ende dieses Kapitels hast du hoffentlich ein Verständnis dafür entwickelt, was mit deiner Ex schiefgelaufen sein könnte. Lass alles Revue passieren und zieh aus deinem neuen Wissen Erkenntnisse. Du hast jetzt die Chance, alles besser zu machen. Mit den richtigen Werkzeugen kannst du jeden deiner Lebensbereiche verbessern, insbesondere in dieser schwierigen Zeit, denn:

*„Schmerz ist kein Feind, sondern ein Lehrer. Wenn wir den Schmerz als ein Instrument für persönliches Wachstum betrachten, eröffnet er uns eine Tür zu einer tieferen Selbsterkenntnis und inneren Stärke. Nutze den Schmerz als Wegweiser auf dem Pfad des Bewusstseins!“*

**Robin Sharma**



# I-3.

## VORBEREITUNG

Bevor du mit deiner Transformation loslegen kannst, musst du dich mental darauf vorbereiten. Ein Leistungssportler startet eine Trainingseinheit schließlich auch nicht, ohne sich aufzuwärmen. Indem du deine Vergangenheit loslässt, ein Verständnis für die Funktionsweise deines Körpers und eine Zielvorstellung entwickelst, die zumindest die grobe Richtung deines neuen Weges definiert, steigertest du die Erfolgswahrscheinlichkeit des Veränderungsprozesses.

Aus eigener Erfahrung kann ich mir nur zu gut vorstellen, wie du dich gerade fühlst. All diese Informationen, diese motivierenden Worte und die Aussicht auf eine bessere Zukunft sind ja schön und gut. Aber der Schmerz wirkt manchmal einfach übermächtig.



Womöglich scrollst du nachts immer noch durch dein Handy, schaust dir gemeinsame Fotos von euch an und bekommst sie einfach nicht aus deinem Kopf. Dein Blick auf die Welt hat sich verändert. Die Farben sind anders. Dein Empfinden ist anders. Dein Schmerz ist von der Sorte, die dich resistent gegen jeglichen Ratschlag macht und dich vollständig einnimmt. Schlimmstenfalls lässt du dich komplett gehen oder verbringst Zeit mit Menschen, die dir nicht guttun. Du trinkst und rauchst mehr als gewöhnlich oder fängst damit an, weil du etwas empfinden möchtest, das deinen Schmerz überdeckt. Aber glaub mir: Nichts wird diesen Schmerz auf lange Sicht überdecken. Um ihn loszuwerden, hilft nur eines: handeln.

## Vergangenheit, adieu!

Nach der Trennung bist du plötzlich auf dich allein gestellt. Das magst du unfair finden, aber dadurch ändert sich nichts an deiner Situation. Der Einzige, der etwas daran ändern kann, bist du selbst. Du bist kein Opfer der Umstände. Du hast dein Leben in der Hand. Denk daran: Nur wenn du die Opferrolle ablegst, kannst du das Ruder an dich reißen. Schwimme also gegen den Strom all derer, die sich der Eigenverantwortung entziehen wollen, und mach dir bewusst: Du bist kein Opfer. Du bist ein Mann. Die meisten Männer kennen diesen Schmerz, tragen ihn aber lieber als eine Art Abzeichen an der Brust, anstatt ihn zu überwinden und in etwas Sinnvolles, in Treibstoff für ihr Leben zu verwandeln. Aus Schmerz bewusst etwas Gutes zu erschaffen, das ist die Kunst. Um diese Kunst zu meistern, lautet die erste Anweisung:

Lass deine Vergangenheit los.

Sosehr es dir auch aktuell widerstrebt, du musst deine Ex loslassen. Egal, wie sehr du dich nach eurer gemeinsamen Zeit zurücksehnst, dieser Schritt ist unumgänglich: ***Du musst sie loslassen***, und mit ihr jene Version von dir, die nicht dazu in der Lage ist, für sich selbst zu stehen und eine gesunde Beziehung zu führen. Es gibt keinen Weg zurück in eure Beziehung, solange du sie um jeden Preis zurückwillst. Inzwischen müsstest du nämlich verstanden haben, dass Verlustangst und die daraus resultierende Abhängigkeit mit deiner Bedürftigkeit zusammenhängen. Im Praxis-Teil werden wir später mit konkreten Übungen daran arbeiten, dich von deinem alten Ich zu lösen.

Wichtig fürs Loslassen: Lass die Finger von sogenannten Ex-zurück-Strategien. Dabei handelt es sich um Anleitungen, wie du deine Ex zurückgewinnen kannst. Sie verraten dir zum Beispiel, was du in welchen Zeitabständen schreiben oder auch auf Social Media posten solltest, um eine vermeintlich positive Reaktion von ihr zu provozieren.

In manchen Fällen funktioniert das tatsächlich – zumindest für eine kurze Zeit. Aber auf lange Sicht kann ich davon nur abraten. Solche Tricks und vermeintlichen Shortcuts verhindern deine Persönlichkeitsentwicklung und wirken nie nachhaltig.

Warum ist das so? Weil du auf diese Weise nur eine Fassade hochziehst, die du nicht ewig aufrechterhalten kannst. Wie Marc, der sich verstellt, um Jasmin zu beeindrucken, gibst du lediglich vor, jemand zu sein, der du nicht bist. Früher oder später fällt deine Maske. Solange du dich nicht tiefgreifend veränderst, wird das Endergebnis bei jedem neuen Versuch, die Beziehung wiederzubeleben, immer gleich aussehen: Sie wird dich jedes Mal verlassen.

## **Richte den Blick nach vorn**

Es gibt keinen sinnvollen Weg, der zurück in die Beziehung führt, zumindest nicht in naher Zukunft. Das sollte also nicht dein Ziel sein. Was aber sonst? Deine Beziehung hat dein Leben womöglich so sehr bestimmt, dass du dir gar keine andere Ausrichtung vorstellen kannst. Dein Ziel muss es daher sein, unabhängig zu werden. Unabhängig von deiner Familie, deinen Freund:innen, deinem Beruf, deiner Karriere und deiner Partnerin. Vollkommen unabhängig von allem. Lerne, für dich zu stehen – in jedem Lebensbereich.

Zwar liegen viele Aspekte deines Lebens in deinem individuellen Ermessen, aber das allgemeine Zielbild sollte wie folgt aussehen: ein Mann zu werden, der mit beiden Beinen im Leben und für sich selbst steht, der seinen eigenen Zielen folgt und eine Beziehung nur dann eingeht, wenn sie für ihn und für sie sinnvoll erscheint. Ein Mann, der rational vorgeht, sich selbst in- und auswendig kennt und weiß, was für eine Art Mensch zu ihm passt. Ein Mann, der sich jederzeit unter Kontrolle hat und versteht, welche autonomen Prozesse, Gedankenschleifen und Gefühlsregungen in seiner Innenwelt stattfinden. Ein Mann, dem klar ist, warum er sich wie fühlt und wie sich das auf sein Handeln auswirkt.

Ohne ein Bewusstsein für unbewusst stattfindende Muster, die dich wie Strömungen still und leise durch dein Leben treiben, kommst du nicht ans Ziel. Du brauchst eine Navigationskarte, die alle Gefahrenstellen beinhaltet – Traumata, Höhen und Tiefen. Nur so kannst du aktiv einen Kurs bestimmen, um dich durch jeden einzelnen Tag zu navigieren, anstatt dich passiv treiben zu lassen. Tust du das nicht, werden die Naturgewalten dich irgendwo aufschlagen lassen – mit ziemlicher Sicherheit nicht dort, wo du hinmöchtest. Nimm also Kompass und Steuerrad in die Hand!

Den meisten Menschen mangelt es an einer konkreten Vorstellung von ihrer Zukunft. Kaum jemand beschäftigt sich mit den essenziellen, richtungsweisenden Fragen. Fragen wie:

- *Was sind meine wahren Werte und Überzeugungen?*
- *Welche positiven Eigenschaften/Stärken besitze ich?*
- *Wie sind meine zwischenmenschlichen Beziehungen?*
- *Welchen Beitrag leiste ich zur Gesellschaft?*

Antworten auf Fragen wie diese zu finden, wird nicht nur mehr Tiefgründigkeit, sondern auch eine tiefsitzende, mächtige Ruhe in dein Leben bringen, weil du nicht mehr ständig alles hinterfragst. Das macht dich nebenbei auch automatisch interessanter für dein Umfeld. Solche Fragen sind Bestandteil der **Charakterschmiede** im praktischen Part dieses Ratgebers. Im Moment geht es jedoch nur um das übergeordnete Zielbild, für das du zunächst Folgendes verinnerlichen musst: Dein Charakter richtet sich nach deinen Werten und Überzeugungen. Sie sind der Wind in deinen Segeln. Wenn du nach ihnen lebst, wirst du immer dort ankommen, wo du hingehörst.

## **Wie wir funktionieren (können)**

Dein Zielbild steht dir klar vor Augen, die Selbstanalyse ist abgeschlossen – und jetzt? Die große Veränderung steht an, aber klingt das nicht nach einem schier unmöglichen Unterfangen? Den eigenen Charakter von Grund auf ändern, Gewohnheiten wie Bedürftigkeit und Gemütlichkeit einfach ablegen?

Nun, einfach wird es nicht. Wir Menschen sind Gewohnheitstiere, und eine Gewohnheit ändert man nicht so leicht. Wie das trotzdem gelingt, zeige ich dir im Praxis-Teil mithilfe des **Gewohnheits-Trackers**. Das hat mit den eingangs erwähnten Flusspfaden im Gehirn zu tun, die schwierig umzulenken sind. Menschen ändern sich meistens erst dann, wenn etwas Gravierendes passiert.

Allerdings ist selbst dann ein Kompass notwendig, um den richtigen Weg zu finden. Ein Raucher, der einen Schlaganfall erleidet, hört vielleicht mit dem Rauchen auf, aber sein Gehirn wird wahrscheinlich andere Wege finden, um an seine tägliche Dopamin-Dosis zu kommen. Unbewusst wird er sich ein anderes, ebenfalls gesundheitsschädliches Ersatzverhalten aneignen, beispielsweise in Form von erhöhtem Alkohol- oder Junkfood-Konsum. Die meisten Menschen leben unbewusst, glauben aber, sie würden bewusst nach dem fettigen Burger, der Zigarette oder dem nächsten Glas Bier greifen. Sehr viele irren sich in dieser Einschätzung, wie eine Studie des Ernährungswissenschaftlers **Brian Wansink** belegt.<sup>25</sup> Daher sind im praktischen Part dieses Buches auch **Challenges** enthalten, die dir vor Augen führen sollen, in welchem Verhältnis du tatsächlich zu Substanzen wie Zucker, Nikotin und Alkohol stehst.



Oftmals überschätzen wir unsere Kontrollfähigkeit und unterschätzen die Kraft der Strömungen. Je detaillierter deine Navigationskarte ist, desto besser. Selbst die Partnerwahl findet oftmals nicht bewusst statt: Wir wissen nicht, wo wir uns auf dem Ozean befinden oder wo wir hinmöchten, und lassen uns von besonders starken Strömungen wie Einsamkeit, tief verwurzelten Attraktionsmustern oder gesellschaftlichen Zwängen in die Arme einer Fremden treiben, die sich zufällig zur selben Zeit am selben Ort befindet. Die rosarote Brille auf unserer Nase erschwert zusätzlich die Sicht auf einen Kurs, den wir nicht selbst gewählt haben. Wenn dir das zu abstrakt erscheint, hilft dir vielleicht folgendes Szenario:



Marc ist jemand, der seine Gefühle nicht vollkommen unter Kontrolle hat. Er reagiert empfindlich auf jede Form von Kritik, selbst wenn sie angemessen und konstruktiv ist, was häufig einen Streitpunkt in seinen Beziehungen darstellt und in Trennungen mündet. Jedes Mal, wenn er seiner aktuellen Partnerin Sonja gegenüber laut wird, plagen ihn Schuldgefühle. Geschickt nutzt Sonja diese Situation aus, indem sie subtil andeutet, dass eine bestimmte Geste oder ein Geschenk helfen könnte, die Wogen zu glätten. Alles, was sie also für ihren eigenen Nutzen tun muss, ist, ihn zu kritisieren. Seine automatische, unkontrollierte Reaktion darauf führt regelmäßig dazu, dass er versucht, es durch Geschenke oder besondere Aufmerksamkeiten wiedergutzumachen.

Weißt du, was ich in diesem Szenario sehe? Ich sehe eine Puppenspielerin und ihre Marionette. Sonja kann die Strömungen, Wellen und Gezeiten in Marcs Innenwelt beeinflussen, was bei ihm zuverlässig eine bestimmte Reaktion auslöst. Marc ist reaktiv. Er reagiert auf einen externen Auslöser, anstatt sich aktiv und bewusst für seine Antwort zu entscheiden.

Zwischen **Antwort** und **Reaktion** besteht ein himmelweiter Unterschied. Antworten bedeutet, dass du etwas hörst oder siehst und dich bewusst für eine bestimmte Handlung entscheidest. Jemanden zu ignorieren oder nichts zu tun, kann dabei auch eine Antwort sein – manchmal sogar eine sehr effektive.

Meister dieser Kunst können in solchen Momenten neben ihren Handlungen auch ihre Emotionen bewusst wählen oder sie zumindest beobachten und anschließend trotz Wut oder Stolz so antworten, wie es ihnen beliebt. Sie reagieren nicht mit festgefahrenen Mustern auf externe Reize. Genau deshalb ist dein aktueller Schmerz auch so wichtig: Für viele Menschen stellt Leid den Schlüssel dar, der sie aus der Spirale der Negativität befreien kann, und zwar aus einem einfachen Grund: Erst wenn der Schmerz so groß ist, dass wir es satthaben, uns in solchen Momenten schlecht zu fühlen, suchen wir aktiv nach Verbesserung. Der Schmerz lässt dich weniger unbewusst durchs Leben laufen. Du versinkst nicht mehr in deinem Komfort, im Nebel, sondern verspürst eine gewisse Bewusstheit.

Du spürst den Schmerz, und du willst weg davon – und gegen diesen echten Schmerz hilft kein Social-Media-Kanal, kein Post, kein Lebensmittel und kein Produkt dieser Welt.

Einige Menschen lassen sich von diesem Schmerz noch tiefer in eine Dopamin-Spirale hinunterdrängen. Aber viele sind für einen kurzen Moment klar und hinterfragen, was sie zu diesem Punkt in ihrem Leben geführt hat. Für einen kurzen Moment lichtet sich der Nebel, und du erkennst, dass der Ozean hinter den permanent um dich herumtosenden Wellen noch so viel mehr zu bieten hat. Du musst dich neu orientieren, aber tief in deinem Inneren dürstet es dich nach einer nachhaltigen Veränderung und nicht danach, dich wieder vom Nebel einhüllen zu lassen. Nutze diesen Moment der Klarheit so gut wie möglich! Denn im Laufe der Zeit wird dich dein Verstand langsam, aber sicher wieder in deine unbewussten Muster zurückführen, und du wirst erneut nur reagieren, statt zu antworten.

## **Wahre Freiheit bedeutet, zu antworten & nicht zu reagieren.**

Diese Freiheit erlangst du nur, wenn du dich auch von deiner Ex, von deiner Vergangenheit befreist und lernst, mit deinen Gedanken und Emotionen umzugehen. Wenn du lernst, zu agieren statt zu reagieren. Auch wenn du keinerlei Kontrolle über deine Außenwelt hast, so kannst du dir zumindest der Strömungen, der Wellenberge und -täler und jedes einzelnen Sandkorns auf jeder Insel – dem Potenzial des gesamten Ozeans – bewusst werden. Richte dein Segel so aus, dass der Wind dich an dein Ziel trägt. Das funktioniert nur, wenn du die Windrichtung kennst. Bei der Ausrichtung – also der Bewusstwerdung über deine Umwelt und dein Innenleben – werden dir die Übungen zum richtigen Umgang mit deinen Gedanken und zur Meisterung deiner Emotionen aus der Theorie und das **Journal** im praktischen Part helfen.

Solltest du früher oder später dennoch irgendwo kentern, musst du lernen, damit umzugehen und Verantwortung für deine Situation zu übernehmen. Das Leben will dir nichts Böses. Es ist nun mal, wie es ist.

Mit jedem Kentern wirst du etwas dazulernen. Du wirst wissen, welche Felsen du umschiffen musst und mit welchem Material du den stabilsten Mast baust. Du wirst dein Schiff mit jeder Reparatur ein Stück robuster machen. Du wirst lernen, den Stürmen zu trotzen, und manche werden dich an wunderschöne Orte treiben, die dir ansonsten verborgen geblieben wären. Solange du Gott und die Welt dafür verfluchst, irgendwo gestrandet zu sein, wirst du niemals weiterkommen.

Wir Menschen sind unfassbar gut darin, uns unglücklich zu fühlen. Unser Gehirn ist grundsätzlich darauf ausgelegt, auf Gefahren in unserer Umgebung zu achten. Anstatt ihm eine Pause zu gönnen, wann immer möglich, konfrontieren wir es auch in unserer Freizeit, die eigentlich von Sicherheit geprägt sein sollte, mit furchtbaren Nachrichten. Wir beschäftigen uns mit nicht vorhandenem Luxus oder dem Ruhm anderer, was uns ängstlich, unsicher und krankhaft eifersüchtig macht. Wir ertränken unser Gehirn in Negativität. Wie kann es da anders, als zu glauben, dass sie uns wichtig ist? Konfrontiere dein Gehirn jeden Tag mit Negativität und es wird auf alles Negative achten. Lehre dein Gehirn stattdessen, auf Positives zu achten, indem du bewusst Positives in deiner Umwelt wahrnimmst. Deshalb ist es unfassbar wichtig, zu lernen, positiv zu denken. Auf den nächsten Seiten lernst du, worauf es dabei ankommt.



# I-4.

## TRANSFORMATION

Eine positive Lebenseinstellung zu entwickeln, ist eine Mammutaufgabe. Viele Menschen schaffen es ihr Leben lang nicht, denn das Negative überwiegt in jedem Lebensbereich. Darum geht es in diesem Buch: Negatives in Positives zu verwandeln, den Trennungsschmerz für persönliche Weiterentwicklung zu nutzen.

Negative Emotionen resultieren aus einem inneren Widerstand. Dieser bildet sich, wann immer du von einer Situation erwartest, dass sie besser sein sollte, als sie ist. Wenn du zum Beispiel erwartest, dass dein neuer Chef freundlich und zuvorkommend ist, er sich aber als narzisstisches Arschloch herausstellt, resultiert irgendeine negative Emotion daraus: Wut, Trauer, Verzweiflung oder Enttäuschung. Erwartest du hingegen, dass er ein arroganter Mistkerl ist, dann stimmt das Leben mit deiner Vorstellung überein. Wenn du dadurch schon nicht glücklich bist, so bist du zumindest fein damit. Das trifft auf jede Situation zu.

Aktuell sieht dein Leben so aus: Deine Ex hat dich verlassen und kommt nicht mehr zurück. Das entspricht natürlich nicht deiner Vorstellung. Vermutlich phantasierst du davon, dass sie ihre Entscheidung bereut, zu dir zurückkehrt und sich unter Tränen bei dir entschuldigt. Weil deine aktuelle Situation nicht mit dieser Vorstellung übereinstimmt, herrscht ein innerer Widerstand in dir. Du widersetzt dich der Realität. Innen und Außen sind nicht kongruent, Yin und Yang nicht im Gleichgewicht.

Bei den meisten Menschen ist kein einziger Lebensbereich im Gleichgewicht, weder ihr Berufsleben noch ihre Freundschaften oder ihre Gesundheit.

Sie jagen einem Idealbild hinterher, das sich mit jedem erreichten Meilenstein verändert. Was sie bereits erreicht haben, wissen sie nicht zu schätzen. Wenn du ehrlich zu dir bist, fehlt auch dir wahrscheinlich oftmals die Wertschätzung für das, was du hast. Nimm dieses Buch als Beispiel: Du hast die finanziellen Mittel, dir einen Ratgeber zu kaufen, und du hast die intellektuellen Fähigkeiten, ihn zu lesen und Gewinn daraus zu ziehen. Damit bist du vielen Menschen auf der Welt um einiges voraus. Nicke diesen Luxus nicht einfach ab! Im Rahmen deiner Transformation werden wir uns auf die grundlegenden Disziplinen (Ernährung, Schlaf, Fitness und Mindset) konzentrieren – und ja, diesen Begriff nutze ich mit Bedacht, denn genau darauf kommt es an: Disziplin. Von deiner Disziplin hängt alles ab: dein beruflicher Werdegang, deine Erfolge und deine Beziehungen, ob freundschaftlich oder romantisch, denn all diese Errungenschaften resultieren im Endeffekt nur aus deiner Persönlichkeit und deiner Lebensweise. Nehmen wir folgendes Beispiel:

Ben ist ein selbstbewusster Typ voller Charisma und Tatendrang. Er betrachtet das Leben als Geschenk und freut sich auf jeden neuen Tag. Er ruht in sich und empfängt fremde Menschen sowie jede Herausforderung mit offenen Armen. Marc reagiert hingegen oft überempfindlich und wird unkontrolliert laut gegenüber seinen Mitmenschen.

Glaubst du nicht auch, dass es Ben wesentlich leichter fallen wird, nebenbei neue Menschen kennenzulernen und besondere Gelegenheiten – sowohl in Bezug auf potenzielle Partnerinnen als auch Jobs – zu ergreifen? Selbst wenn du dir explizit zum Ziel setzt, eine neue Partnerin oder einen neuen Job zu haben, ändert das rein gar nichts an deinem Weg dorthin: Du musst zunächst zu jemandem werden, der das überhaupt haben kann – und das geht nur mit den richtigen Gewohnheiten.

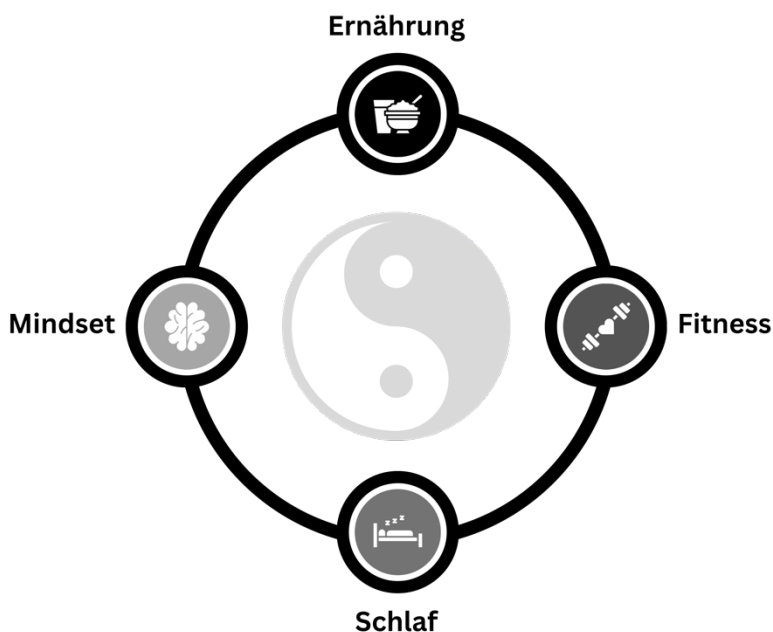
*„Deine Gewohnheiten sind wie die Grundpfeiler eines Gebäudes. Wenn sie stark und auch stabil sind, kann das Haus des Lebens gegen die Stürme der Herausforderungen bestehen.“*

**Mahatma Gandhi**

Mit der Zeit wirst du sehen, dass die Implementierung positiver und die Eliminierung negativer Gewohnheiten deine Lebensqualität in ungeahnte Höhen befördern kann. In der Theorie weißt du das vielleicht bereits. Du weißt, dass du weniger Zeit mit Konsum verplempern, weniger trinken und rauchen solltest, tust es aber nicht. Du weißt, dass du nicht bis tief in die Nacht auf dein Handy glotzen und Stunden mit sinnlosem Scrolling oder Videospielen verschwenden solltest, tust es aber nicht. Du weißt eine ganze Menge, wendest dieses Wissen jedoch nicht an. Aber Wissen ist nicht automatisch Macht – das trifft nur auf angewandtes Wissen zu.

Warum wir Wissen nicht anwenden, um beispielsweise neue Gewohnheiten zu implementieren, liegt häufig daran, dass sich in uns ein gewisser Widerstand dagegen formt: So paradox es auch klingen mag, aber dein Verstand wird sich anfangs gegen jede Verbesserung deines mentalen und physischen Gesundheitszustands wehren, weil er sich jahre- oder jahrzehntelang an einen bestimmten Zustand gewöhnt hat. Jede Veränderung bedeutet ein Verlassen der Komfortzone, einen Sprung ins Unbekannte und somit auch Gefahr. Was dein Hirn nicht kennt, ist eine Blackbox und kann sowohl einen positiven als auch einen negativen Output haben. Selbst wenn du auf rationaler Ebene davon überzeugt bist, dass dir besserer Schlaf, mehr Sport, gesünderes Essen und Meditation sicher guttäten, muss dein Hirn davon erst überzeugt werden. Es will dich vor negativen Ereignissen beschützen, indem es mit dir spricht. Aus diesem Grund hörst du Gedanken, die dir einreden wollen, dass du es doch nicht schaffst, eine neue Freundin zu finden, dass du zu dünn, zu dick, zu schwach, zu undiszipliniert oder sonst was bist und daher gar nicht erst versuchen solltest, dich zu ändern. Wenn wir diese Gedanken allerdings für wahr halten, treten bereits negative Emotionen auf, bevor wir mit unserer Veränderung überhaupt begonnen haben. Dabei sind solche Emotionen an sich bereits auf physischer Ebene schädlich. Was dein Verstand kennt, ist für ihn nicht so gefährlich wie das, was er nicht kennt. Er lässt dich lieber jetzt als später leiden. Dein Verstand braucht einen Beweis dafür, dass du deine neuen Vorsätze auch einhältst und am Ende nicht enttäuscht bist, damit er dich auf deinem Weg unterstützt.

Die meisten Menschen haben keine Ahnung, wie sie ihr Wissen nutzen können, um Stück für Stück die Flusspfade in ihrem Gehirn umzulenken oder neue Pfade auszuheben. Du erinnerst dich: Nur einer von zehn schafft es, sich an seine Vorsätze zu halten. In diesem Ratgeber fokussieren wir daher die Grundlagen, denn je stabiler der Rumpf ist, desto krisenfester ist dein Schiff. Wir konzentrieren uns auf vier Bereiche:



Stell dir vor, wie du jeden Morgen energiegeladen aufwachst und dich nicht erst nach etlichen Snooze-Vorgängen aus dem Bett quälst. Stell dir vor, wie du jeden Tag fokussiert durch den Alltag gehst und scheinbar mühelos Situationen meisterst, die andere längst in den Wahnsinn getrieben hätten. Stell dir vor, wie du dich als einziger Mensch im Raum nicht ständig über deine Lehrer:innen, Ausbildungsleiter:innen, Professor:innen, Mitarbeiter:innen, deine Partnerin, Arbeitsbedingungen, Politik oder sonst was beschwerst, sondern stoisch und gelassen mit allen Widrigkeiten des Lebens umzugehen vermagst. Das alles ist mit den entsprechenden Gewohnheiten möglich.

# I-4.1

## ERNÄHRUNGSWEISE

Was hat es dir ermöglicht, von der Größe einer Aubergine zu einem ausgewachsenen Mann heranzuwachsen? Was erhält dich neben Luft und Wasser am Leben? Richtig, die Lebensmittel, die du zu dir nimmst. Du bist buchstäblich das, was du isst, wie der österreichische Philosoph **Rudolf Steiner** so anschaulich zusammengefasst hat.

Jeder einzelne Baustein deines Körpers, jede Zelle stammt ursprünglich aus den Lebensmitteln, die du verzehrst. Wenn du also mit Chemikalien bestreuten Dreck isst, dann nimmt dein Körper diese Stoffe in sich auf – und wenn dein Körper, deine Hardware, lediglich aus minderwertigen Teilen besteht, dann kann deine Software noch so sauber programmiert sein: Sie wird nicht rund darauf laufen. Zumindest nicht so rund, wie sie eigentlich könnte. Dieses Potenzial, das in dir schlummert, wird dir durch eine ungesunde Ernährungsweise vorenthalten. Warum? Weil es im Interesse profitorientierter Unternehmen liegt, die ihre Produkte an den Mann bringen wollen.

Nur ein Beispiel, damit du verstehst, wie Lebensmittelhersteller dich manipulieren, damit du ihre Produkte konsumierst: Würdest du annehmen, dass Säfte mit 100 % Fruchtanteil gesund sind? Vermutlich ja, schließlich handelt es sich um ein natürliches Getränk ohne irgendwelche Zucker- oder Chemikalienzusätze. Die Wahrheit sieht allerdings anders aus: Fruchtsäfte verursachen Blutzuckerspitzen, die bei regelmäßigem Auftreten unter anderem zu Entzündungen im Körper und damit einhergehend auch zu einer instabilen Darmflora führen.<sup>26</sup> Das ist deshalb gefährlich, weil der Darm dein zweites Gehirn darstellt.



Zwischen dem Darm und dem zentralen Nervensystem besteht eine direkte Verbindung, die sogenannte Darm-Hirn-Achse. Der Darm kann zum Beispiel Serotonin oder auch Dopamin produzieren und über Nervenfasern ins Gehirn befördern, wodurch deine Stimmung beeinflusst wird. Darüber hinaus produziert der Darm selbst Hormone, die mit Stress sowie anderen Emotionen in Verbindung stehen. Die Lebensmittel, die du verzehrst, haben also einen direkten Einfluss darauf, wie du dich fühlst. Grob ausgedrückt: Du isst Scheiße, also fühlst du dich auch scheiße. Viele Menschen fragen sich, warum es ihnen schlecht geht, obwohl sie eigentlich alles haben, was man(n) sich nur wünschen kann. Ihre Ernährung könnte der Grund dafür sein.

Was heißt das nun für dich? In der Ernährungswelt begegnen uns etliche Methoden, Berge von Literatur und Scharen von Ernährungsberater:innen mit immer komplexeren Diäten, Rezepten oder Wundermitteln. Hier wollen wir das Ganze aber möglichst simpel halten, denn das ist das Schöne an den Grundlagen: Sie sind simpel. Wenn du dich an diese einfachen Regeln hältst, wirst du bereits eine große Wirkung feststellen:

- **Wenig Zucker**

Vermeide Zucker so weit wie möglich. Jede Art davon. Egal, ob er sich als Maltodextrin, Kokosblütennektar, Agavendicksaft, Fruchtsaft oder Dattelsirup tarnt: Je weniger du konsumierst, desto besser.

- **Wenig Junkfood**

Auch herzhaftes Junkfood sollte selten auf deinem Speiseplan vorkommen. Die dadurch verursachten Blutzuckerspitzen beeinflussen nämlich nicht nur deine Darmflora, sondern auch dein Hautbild und dein Wohlbefinden negativ. Insgesamt wirken sie sogar lebensverkürzend.

- **Geheimtipp**

Indem du vor dem Essen ein Glas Wasser mit einem Teelöffel Essig oder Flohsamenschalen trinkst und/oder dich nach dem Essen körperlich betätigst, kannst du schädliche Blutzuckerspitzen flach halten.

Solltest du trotzdem weiterhin Verlangen nach ungesundem Essen verspüren, kannst du zumindest auf Folgendes achten, um die Blutzuckerspitzen flach zu halten: Iss erst Salat und Gemüse, danach Fett- und Proteinreiches wie Öle, Avocados, Nüsse oder Hülsenfrüchte, anschließend Kohlenhydrate, beispielsweise in Form von Brot oder Nudeln, und zum Schluss den süßen Nachtisch. Einfach, nicht wahr? Komplizierter wird es nicht.

Bestimmt fragst du dich, was diese Reihenfolge mit einer gesunden Ernährung zu tun hat. Das liegt im Verdauungsprozess begründet: Ballaststoffe, beispielsweise in Form von Gemüse, sorgen dafür, dass zum einen alles, was danach kommt, langsamer vom Magen in deinen Darm gelangt, und dass sich zum anderen eine netzähnliche Schicht im Dünndarm bildet. Beides sorgt dafür, dass Zucker nicht direkt in den Blutkreislauf übergeht und Blutzuckerspitzen somit flach gehalten werden. Kohlenhydrate müssen zunächst aufgespalten werden, sodass der daraus entstehende Zucker grundsätzlich langsamer in den Blutkreislauf gelangt. Essig verlangsamt diesen Prozess zusätzlich.<sup>27</sup>

Aber warum sind Blutzuckerspitzen so gefährlich? Ganz einfach: Am besten funktioniert unser Körper, wenn ihm genau die Menge an Energie zur Verfügung steht, die er auch verbraucht. Alles, was darüber hinaus in dein System gelangt, muss irgendwo „geparkt“ werden. Dabei werden aufgrund der Systemüberforderung nicht nur freie Radikale freigesetzt, sondern Zucker auch in Fett umgewandelt. Je mehr Zucker auf einmal zugeführt wird, desto überforderter ist dein Körper. Ob du den süßen Nachtisch innerhalb von fünf Minuten inhalierst oder ihn lieber eine halbe Stunde lang richtig genießt, macht also einen Unterschied. Mit einer gewissen Menge an freien Radikalen kann dein Körper umgehen. Eine ständig erhöhte Anzahl an Blutzuckerspitzen verursacht aber irgendwann oxidativen Stress, der wiederum das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht und Alterungsprozesse begünstigt.<sup>28</sup> Ein weiterer Tipp ist daher Bewegung nach dem Essen: Dadurch verbrauchst du überschüssige Energie direkt. Jede Minute hilft! Dein Wohlergehen kann von solchen Gewohnheiten enorm profitieren.

## I-4.2

# KÖRPERLICHE FITNESS

Damit deine Software bestmöglich funktioniert, musst du dich um deine Hardware kümmern. Sprich: Für einen gesunden Geist ist körperliche Fitness unverzichtbar (auf die geistige Fitness gehen wir noch gesondert ein). Regelmäßige körperliche Aktivität kann wahre Wunder bewirken: Dabei werden nicht nur Endorphine, also Glückshormone, ausgeschüttet, sondern auch Stresshormone reduziert.<sup>29</sup> Sport sorgt für eine bessere Schlafqualität, und wenn du dadurch auch noch Muskeln aufbaust, profitiert zusätzlich dein Selbstwertgefühl.<sup>30</sup>

Krafttraining hilft dabei, einer der herausforderndsten Alterserscheinungen entgegenzuwirken: Muskelschwund, auch als Sarkopenie bezeichnet. Sarkopenie führt unter anderem zu Schwäche, verminderter Mobilität und einer erhöhten Anfälligkeit für Verletzungen und Krankheiten. Aufbau und Erhalt von Muskelmasse kann also deine Lebensqualität erheblich verbessern, indem sie die funktionelle Unabhängigkeit unterstützt und chronischen Krankheiten vorbeugt.<sup>31</sup>



Die Vorteile von Sport dürften jedem klar sein, aber die Hemmschwelle ist hoch – vor allem in deinem Zustand. Daher halten wir das Ganze möglichst simpel: Allein 20 Minuten am Tag können einen gewaltigen Unterschied machen, wenn man(n) richtig trainiert. Nur 20 von den 1.440 Minuten des Tages! Das entspricht ungefähr einer Folge irgendeiner kurzen Streaming-Serie. Darauf solltest du deinem Wohlergehen zuliebe ohne Weiteres verzichten können.

Für einen optimalen Output füllst du diese 20 Minuten wie folgt: Beginne mit einer Beinübung deiner Wahl, gehe dann zu Klimmzügen über und setze dein Training mit Liegestützen fort, gefolgt von einer weiteren Rücken- sowie Schulterübung. Schließe das Ganze mit Crunches ab. Die Reihenfolge ist übrigens nicht egal: Auf eine Pull- sollte immer eine Push-Übung folgen. Damit verringerst du das Verletzungsrisiko aufgrund einseitiger Belastungen und sorgst für ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Muskelstärke und -flexibilität. Zum Schluss kannst du die Trainingseinheit mit etwas Cardio abrunden. Auf der folgenden Seite findest du einen einfachen Trainingsplan.



# Beispielhafte Auswahl an Trainingsübungen

	<b>Übungen</b> <u>Langhantel-</u> <u>Kniebeugen</u> Beinpresse Goblet Squats	<b>Sätze</b> 1 bis 3  <b>Kontraktion</b> 2 Sekunden	<b>Wiederholungen</b> 10 bis 12 10 bis 20 <b>Entspannung</b> 3 Sekunden
	<b>Übungen</b> <u>Klimmzüge</u> Latissimuszug	<b>Sätze</b> 1 bis 3  <b>Kontraktion</b> 2 Sekunden	<b>Wiederholungen</b> 10 bis 12  <b>Entspannung</b> 3 Sekunden
	<b>Übungen</b> <u>Liegestütze</u> (mit Gewicht) Brustpresse Bankdrücken	<b>Sätze</b> 1 bis 3  <b>Kontraktion</b> 2 Sekunden	<b>Wiederholungen</b> 10 bis 20 10 bis 12 <b>Entspannung</b> 3 Sekunden
	<b>Übungen</b> <u>Kurzhantel-</u> <u>rudern</u> Kabelzug	<b>Sätze</b> 1 bis 3  <b>Kontraktion</b> 2 Sekunden	<b>Wiederholungen</b> 10 bis 12  <b>Entspannung</b> 3 Sekunden
	<b>Übungen</b> <u>Front Raise</u> Schulter- drücken Reverse Flys	<b>Sätze</b> 1 bis 3  <b>Kontraktion</b> 2 Sekunden	<b>Wiederholungen</b> 10 bis 12  <b>Entspannung</b> 3 Sekunden
	<b>Übungen</b> <u>Crunches</u> Beinheben	<b>Sätze</b> 1 bis 5  <b>Kontraktion</b> 2 Sekunden	<b>Wiederholungen</b> 10 bis 12  <b>Entspannung</b> 3 Sekunden

Während des Trainings packst du dir bestenfalls ein Metronom mit 60 Schlägen pro Minute auf deine Kopfhörer. Das hilft dir dabei, jede einzelne Übung im optimalen Tempo auszuführen. Wann immer du deine Muskeln kontrahierst – also je nach Übung beim Ziehen oder Drücken der Gewichte –, atmest du zwei Schläge bzw. Sekunden aus, beim Entspannen der Muskeln drei Schläge wieder ein. Stelle das jeweilige Gewicht so ein, dass du mindestens zehn und maximal zwölf Wiederholungen jeder Übung schaffst. Wenn du darüber hinaus die Pausen zwischen den einzelnen Übungen möglichst kurz hältst, deckst du mit diesem Tempo bzw. dieser Wiederholungszahl zugleich auch etwas Cardio ab, was sich durch eine erhöhte Herzfrequenz und Schweißbildung bemerkbar macht.

Diese Technik des kontrollierten Anspannens und Entspannens zielt darauf ab, die Zeit der Muskelkontraktion zu maximieren. Der Theorie zufolge stimuliert eine längere Spannungsdauer pro Satz die Muskelfasern effektiver, was zu einem verstärkten Muskelwachstum führen kann.<sup>32</sup> Insgesamt fünf Sekunden für jede Wiederholung aufzubringen, stellt nicht nur sicher, dass die entsprechenden Muskeln während der gesamten Übung kontinuierlich unter Spannung stehen, sondern auch, dass du die Bewegung möglichst kontrolliert ausführst.

Die optimale Zeit unter Spannung sowie das beste Trainings-tempo variieren individuell und hängen – neben weiteren Faktoren wie Ernährung und Erholung – auch von deinen spezifischen Zielen ab. Für viele kann dieser tempoorientierte Ansatz jedoch ein nützliches Werkzeug sein, um in Form zu kommen.

Sobald du auf den Geschmack gekommen bist, kannst du denselben Zirkel ein weiteres Mal durchführen. Aber übertreibe es nicht: Nach ungefähr einer Stunde sind die Energiespeicher deines Körpers erschöpft, und der Testosteronspiegel im Blut sinkt stark ab. Führt die Testosteronproduktion zurück, stagniert das Muskelwachstum. Wenn du den Ermüdungszustand deines Körpers ignorierst und intensiv weitertrainierst, kann es schlimmstenfalls sogar zum Abbau von Muskelmasse kommen.<sup>33</sup> Wenn du nicht ins Fitnessstudio gehen willst, dann trainiere wenigstens zu Hause.

Es geht dabei nicht um Muskelwahn: Dein Körper ist ein essenzieller Bestandteil deines Lebens, also behandle ihn dementsprechend. Es liegt nicht in seiner Natur, lediglich Rost anzusetzen. Übernimm Verantwortung für seine Instandhaltung – er gehört schließlich dir. Schenke ihm diese 20 Minuten pro Tag.

Krafttraining ist nicht nur für den Aufbau von Muskelmasse und die Verbesserung deiner körperlichen Leistungsfähigkeit von Bedeutung, sondern auch für dein psychisches Wohlbefinden sowie deine emotionale Resilienz. Muskelwachstum ist eine schmerzhaft Angelegenheit: Ohne die Mikrorisse im Muskelgewebe, die während des Trainings entstehen, leitet dein Körper keine Reparatur- und Wachstumsprozesse ein, um besser für zukünftige Belastungen vorbereitet zu sein.<sup>34</sup> Das Gefühl des Muskelkaters ist ein Indikator für diese Muskelschädigung. Diese Schmerzen jeden Tag zu ertragen, ist ein Zeichen mentaler Stärke.

Es wird immer Tage geben, an denen man(n) keine Lust auf Training hat. Vielleicht verspürst du sogar an keinem einzigen Tag Lust darauf. Trotzdem tagtäglich anzutreten, erfordert Stärke. Diese mentale Stärke ist es, die dir auch in anderen Lebensbereichen helfen wird. Das Leben ist nämlich voll von Momenten, in denen wir Dinge tun müssen, die uns widerstreben. Mentale Stärke lässt uns diesen inneren Widerstand überwinden. Sie lässt uns Fehler eingestehen, anstatt sie zu ignorieren. Sie lässt uns neue Herausforderungen annehmen, auch wenn wir Angst vor den Konsequenzen haben. Sie lässt uns eine Frau in der Öffentlichkeit ansprechen, selbst wenn es uns unangenehm ist. Solche Momente prägen uns, weil wir Grenzen überwinden.



## I-4.3

# SCHLAFHYGIENE

Kommen wir zu einem der am meisten unterschätzten Aspekte deines Lebens: dem Schlaf. Schlaf ist die eine Sache, die in jeder Situation hintangestellt wird: Freunde feiern ihren Geburtstag in die Nacht hinein? Kein Problem, dann fällt der Schlaf halt kürzer aus. Du musst für eine wichtige Prüfung lernen und bist wieder mal zu spät dran? Kein Problem, dann fällt der Schlaf halt kürzer aus. Du bist wieder am Binge-Watching irgendeiner Serie, deren Folgen du eigentlich schon in- und auswendig kennst? Kein Problem, dann fällt der Schlaf halt kürzer aus.

Kaum jemand plant sein Leben um den Schlaf herum. Dabei sollte eine gesunde Schlafhygiene nicht verhandelbar sein, denn guter Schlaf hat immense Vorteile. Das ist den meisten Menschen nur nicht bewusst, ebenso wenig wie die Tatsache, dass schlechter Schlaf ihnen schadet. Die Nachteile sind gravierender, als du dir vorstellen kannst: Unregelmäßiger Schlaf erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen<sup>35</sup> und beeinträchtigt dein Immunsystem, was zu häufigeren Krankheiten führen kann.<sup>36</sup>

Zudem leidet dein Konzentrationsvermögen, wodurch du in der Ausbildung oder im Berufsleben unproduktiver und weniger belastbar bist. Obendrein besteht ein höheres Risiko für Stimmungsschwankungen und sogar der Neigung zu Angstzuständen, was zu einer erhöhten Reizbarkeit und Spannungen in deinen zwischenmenschlichen Beziehungen führen kann.<sup>37</sup> Vereinfacht ausgedrückt: Unter Schlafmangel hast du keinen Zugriff auf dein volles körperliches wie auch mentales Potenzial.



Forschende der Harvard-Universität haben im Rahmen einer Schlafstudie zwischen 2013 und 2018 Daten von rund 170.000 Personen analysiert. Die Studie ergab, dass Menschen mit vorteilhafteren Schlafgewohnheiten eine deutlich höhere Lebenserwartung haben. Besonders bedenklich: Die Daten deuten darauf hin, dass ungefähr 8 % der Todesfälle jeglicher Ursache auf schlechte Schlafmuster zurückzuführen sind. Zudem unterstreichen die Ergebnisse, dass es nicht ausreicht, allein auf die Schlafdauer zu achten, sondern dass weitere Faktoren eine Rolle spielen.<sup>38</sup>

Was macht also eine gute Schlafhygiene aus? Dabei geht es nicht nur um die Quantität, sondern insbesondere auch die Qualität deines Schlafs. Guter Schlaf ist geprägt von ausreichenden Tiefschlafphasen und resultiert aus Kontinuität und Regelmäßigkeit in den Schlafgewohnheiten. Eine hohe Schlafeffizienz sowie ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus belohnen dich mit zahlreichen positiven Effekten:<sup>39</sup> Deine Zellregeneration bzw. -reparatur verbessert sich, das Risiko für Gewichtszunahme sowie Fettleibigkeit sinkt, deine Stressresistenz steigt, und die kognitive Leistungsfähigkeit wie auch die emotionale Ausgeglichenheit nehmen zu.<sup>40</sup> Kurz zusammengefasst: ***Guter Schlaf macht einen besseren Menschen aus dir.***<sup>41</sup>

Ein besonders wichtiger Faktor beim Thema Schlaf ist die Lichtexposition. Seitdem die Elektrizität Einzug in unser Leben gehalten hat, sind wir beinahe permanent von künstlichem Licht umgeben. Vor allem das sogenannte blaue Licht, das LED-Bildschirme emittieren, ist problematisch, da es – insbesondere in den Abendstunden – die Melatoninproduktion behindern kann. Melatonin ist ein im Gehirn produziertes Hormon, das eine zentrale Rolle bei der Regulierung des Schlaf-Wach-Rhythmus unseres Körpers einnimmt. Blaues Licht gaukelt unserem Gehirn vor, dass es Tag sei, und hemmt so die Melatoninproduktion.<sup>42</sup> Auch andere künstliche Lichtquellen enthalten blaue Lichtwellenlängen, allerdings oft in geringerer Intensität als Bildschirme. Um einen gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus beizubehalten, ist es wichtig, nach Sonnenuntergang die Lichtexposition zu minimieren.

Daneben gibt es noch zahlreiche weitere Möglichkeiten, für einen guten Schlaf zu sorgen. Je mehr positive Schlafgewohnheiten du in dein Leben implementierst, desto besser. Die nachfolgende Übersicht zeigt dir eine kleine Auswahl an Dos und Don'ts.

 <b>Do</b>	 <b>Don't</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus</li> <li>• Entspannungsrituale vor dem Schlafengehen (z. B. Lesen, Meditation)</li> <li>• Komfortables Schlafumfeld (kühl, dunkel und still)</li> <li>• Morgenlichtexposition (15–20 Min. Sonnenlicht)</li> <li>• Tagsüber Sport machen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Stunde vor dem Schlaf auf Bildschirme schauen</li> <li>• Lange Nickerchen am Tag machen (über 20 Minuten)</li> <li>• Späte Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme</li> <li>• Schlafmittel/-tabletten oder Ähnliches einnehmen</li> <li>• Sorgen ins Bett mitnehmen und darüber grübeln</li> </ul>

Auf einen essenziellen Faktor möchte ich gesondert eingehen: die Tageslichtexposition. Gleich am Morgen genug Tageslicht abzubekommen, geht mit zahlreichen positiven Effekten einher: Es trägt zu einem höheren Vitamin-D-Spiegel bei, was sich günstig auf die Knochengesundheit und das Immunsystem auswirkt, und ist auch mit einer besseren Schlaffeffizienz bzw. kürzeren Einschlafzeiten verbunden, wie eine 2010 veröffentlichte Studie ergeben hat.<sup>43</sup> Eine 2013 im Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism veröffentlichte Studie zeigt, dass die Tageslichtexposition außerdem dabei hilft, den zirkadianen Rhythmus – also die innere Uhr – zu verbessern, und somit den Schlaf unterstützt.<sup>44</sup> Schon eine kleine Gewohnheit am Morgen kann viel Positives bewirken.

# I-4.4

## MINDSET

Umfangreicher als das Thema Essgewohnheiten, komplexer als Fitness und schwieriger zu meistern als eine gute Schlafhygiene ist nur eines: dein Mindset. Allein damit kannst du dein Leben schon maßgeblich verändern. Dein Mindset, die Art und Weise, wie du denkst, beeinflusst deine gesamte Wahrnehmung, deine Interpretation der Lebensumstände sowie deine Reaktion auf Erfahrungen und Herausforderungen. Was du tust und wie du dich verhältst, wird maßgeblich von deinem Mindset bestimmt.

*„Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zu Worten. Achte auf deine Worte, denn sie werden zu Handlungen. Achte auf deine Handlungen, denn sie werden zu Gewohnheiten. Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden zu deinem Charakter. Achte auf deinen Charakter, denn er wird zu deinem Schicksal.“*

**Mark Twain**

Was wir über uns selbst denken und/oder sagen, hat einen großen Einfluss darauf, wie wir uns tatsächlich verhalten und was für ein Mensch wir sind bzw. werden. Eine Studie im Journal of Consumer Research belegt das eindrucksvoll: Dabei wurden die Teilnehmer:innen in zwei Gruppen aufgeteilt, um die Wirkung unterschiedlicher Formulierungen von Selbstbehauptung auf die Essenswahl zu untersuchen. Die erste Gruppe wurde instruiert, die Phrase „Ich kann nicht“ in Verbindung mit dem Ablehnen ungesunder Nahrung zu verwenden. Die zweite Gruppe sollte stattdessen „Ich mache nicht“ sagen. Nachdem sie diese Techniken angewandt hatten, wurde den Teilnehmer:innen als Belohnung entweder ein Schokoriegel oder ein Müsliriegel angeboten.

Die Ergebnisse zeigten, dass die Gruppe, die „Ich mache nicht“ verwendet hatte, sich fast doppelt so häufig für die gesündere Option, den Müsliriegel, entschied. Der Unterschied ist auf die psychologische Ermächtigung zurückzuführen, die durch die Verwendung von „machen“ und „können“ entsteht. „Ich kann nicht“ bezieht sich auf eine Verhaltensweise, wohingegen „Ich mache nicht“ tiefere Aussagen über die persönliche Identität trifft und die Kraft des Selbstbildes betont, was die Entscheidung zugunsten der gesünderen Alternative effektiver beeinflusst.<sup>45</sup> Mindset und Gewohnheiten hängen somit eng miteinander zusammen.

Was sich in deinem Kopf abspielt, hat sogar unmittelbare Auswirkungen auf deinen Körper. Du kannst dir das nicht vorstellen? Dann hilft dir das folgende Experiment dabei: Stell dir vor, du hältst eine frisch gepflückte, saftige Zitrone in der Hand. Ihre leuchtend gelbe Farbe und die intensive Säure versprechen einen besonders starken Effekt. Du spürst die leicht raue, porige Oberfläche ihrer Schale unter deinen Fingern, während ein zitroniger Duft deine Sinne belebt. Vorsichtig setzt du das Messer an und teilst die Zitrone mit einem präzisen Schnitt. Beim Aufschneiden entweicht ein spritziger Duft, der deine Aufmerksamkeit sofort fesselt. Du hebst eine der Hälften an deine Lippen und beißt beherzt hinein, die saure Explosion erfüllt deinen Mund.



Nun, hast du es dir vorgestellt? Dann hat sich bestimmt schon ein wenig Speichel in deinem Mund gebildet. Das hat einen einfachen Grund: Dein Verstand kann nicht zwischen Realität und Vorstellung unterscheiden. Eine in diesem Kontext oft zitierte Studie ist 1995 im Journal of Neurophysiology veröffentlicht worden. Dabei wurden die Teilnehmer:innen in zwei Gruppen aufgeteilt und ihre Hirnaktivität gemessen. Eine Gruppe übte über fünf Tage einfache Stücke am Klavier, während die andere Gruppe sich nur vorstellte, dieselben Stücke zu üben. Das Ergebnis: Die zweite Gruppe machte fast ebenso viel Fortschritt wie die erste – einzig und allein durch mentales Training.<sup>46</sup>

So, wie du deine Hardware durch Gewohnheiten in den unterschiedlichen Lebensbereichen – Ernährung, Fitness und Schlaf – verändern kannst, um die Software effizienter zu nutzen, kannst du also auch die Software umschreiben, um die Hardware optimal zu gebrauchen. Mit Änderungen am Mindset lassen sich demzufolge auch Veränderungen im Körper bewirken. Das Phänomen aus dem erläuterten Experiment mit der Zitrone wird beispielsweise im Spitzensport in Form von sogenanntem Mentaltraining genutzt: Spitzensportler:innen wie die US-amerikanische Skirennläuferin **Lindsey Vonn** oder der kanadische Bobfahrer **Lyndon Rush** stellen sich den Bewegungsablauf ihrer jeweiligen Disziplin bis ins kleinste Detail vor, wodurch neuronale Verbindungen im Gehirn in ähnlicher Weise wie bei der physischen Ausführung aktiviert werden. Das verbessert Feinmotorik, Ausdauer und Gehirn-Hand-Koordination.<sup>47</sup>



Dieses Beispiel verdeutlicht die enge Verbindung zwischen Körper und Geist, zwischen Hardware und Software. Allein die Vorstellung einer bestimmten Tätigkeit kann also tatsächlich messbare Veränderungen im Körper bewirken. Zwar sind diese Veränderungen nicht mit dem tatsächlichen Ausführen der Tätigkeit gleichzusetzen, aber ihr Effekt ist nicht von der Hand zu weisen. Solche physiologischen Phänomene können wir uns zunutze machen, um unsere Software intelligent einzusetzen.

## **Verändere deine Realität!**

Mit einem anderen Selbstbild und den entsprechenden Gedanken sowie Gewohnheiten kannst du sogar deine Realität verändern. Was meine ich damit? Wenn sich zwei Menschen in exakt derselben Lebenssituation befinden, unterscheidet sich ihre Realität ausschließlich durch ihre Wahrnehmung, ihr Mindset, also die Art und Weise, wie sie denken und ihre Lebensumstände interpretieren. Ein Beispiel soll das verdeutlichen:

Daniel und Tom sind seit sieben Jahren Projektmanager in unterschiedlichen IT-Unternehmen. Beide haben vor vier Jahren geheiratet, jeweils zwei Kinder und haben kurz nach der Festanstellung einen Kredit für ihre erste und einzige Eigentumswohnung aufgenommen. Aufgrund der zunehmenden Geschwindigkeit des technologischen Wandels werden einige Fähigkeiten bzw. Positionen nicht mehr benötigt, weshalb branchenweit Personal entlassen wird. Das trifft auch Daniel und Tom.

Als Daniel von seiner Kündigung erfährt, bricht er in Tränen aus. Er ist mit der Situation vollkommen überfordert. Auch Tom bleibt nicht verschont. Als sein Chef die traurige Nachricht überbringt, schüttelt Tom ihm allerdings die Hand und bedankt sich aufrichtig für die gemeinsame Zeit.

Was unterscheidet diese beiden Männer? Einzig und allein ihr Mindset. Selbst wenn sich ihre Vergangenheit bis ins letzte Detail gleicht, nehmen sie ihr Leben doch unterschiedlich wahr. Daniel hat sich seinen Lebensumständen zu oft widersetzt. Tom ist hingegen im Flow geblieben und hat akzeptiert, was das Leben bringt. Wann immer Daniel in der Vergangenheit eine Kündigung erhalten hat oder verlassen worden ist, hat er das als Beweis für seine Unfähigkeit genommen. Tom hat hingegen in jedem neuen Job und jeder neuen Partnerin einen Beweis für seine Kompetenz gesehen. Beide unterscheidet eine bestimmte Eigenschaft.

## **Resilienz**

Resilienz bedeutet, gelassen mit stressigen Situationen umgehen zu können. Je resilienter du bist, desto mehr Stressfaktoren kannst du ertragen, ohne dass sie dich negativ beeinflussen. Resilienz macht das Schiff, mit dem du durch die stürmischen Wellen im Ozean des Lebens segelst, robuster. Diese Eigenschaft gilt es also zu kultivieren. Ob in der Ausbildung, bei deinen Finanzen, deiner Beziehung, deinem Studium oder deinem Beruf – Resilienz wird dich weiterbringen.

Daneben wirkt Resilienz anziehend auf andere Menschen – nicht nur auf das andere Geschlecht. Erinnere dich an das Szenario mit Nino und seinem Unternehmen: Wenn du dich selbstständig machen und ein eigenes Unternehmen starten möchtest, welchen Typ Mensch würdest du als Partner bevorzugen? Einen Menschen wie Daniel, der sich nicht nur gehen lässt, sondern auch bei jeder kleinen Bö zusammenbricht und in stressigen Momenten nicht klar denken kann? Oder einen Menschen wie Tom, der in brenzligen Situationen nicht nur einen kühlen Kopf bewahrt, sondern auch schnell rationale Entscheidungen fällen und dafür einstehen kann, wenn er mal falschliegen sollte?

Ein Mensch, der seine Emotionen und Gedanken unter Kontrolle hat, spielt immer in einer vollkommen anderen Liga, ob als Sohn oder Bruder, als Partner, Ehemann oder Vater und auch als Geschäftspartner. Dieser Typ Mensch hat eine besondere Ausstrahlung und jede Menge Charisma.

## **Selbstvertrauen schaffen**

Um so ein Mensch zu werden, brauchst du zunächst das nötige Selbstvertrauen. Wenn du dir selbst vertrauen kannst, jede Situation zu meistern oder zumindest damit umzugehen, kultivierst du automatisch Resilienz. Jetzt fragst du dich wahrscheinlich, wie du das anstellen sollst. Selbstvertrauen kommt nicht von allein. Du musst dir beweisen, dass du jemand bist, dem du vertrauen kannst. Dabei hilft die Umsetzung von Vorsätzen.

Aktuell sieht deine Situation vermutlich so aus: Du hast dir in deinem Leben schon etliche Dinge vorgenommen, sie aber nicht oder nur kurzfristig durchgezogen. Mehr Sport machen, mit dem Rauchen oder Trinken aufhören, regelmäßig lesen, dich weiterbilden oder keinen Zucker konsumieren – all das hast du dir vielleicht schon mal zum Vorsatz gemacht, aber nie umgesetzt. Höchstwahrscheinlich hältst du es für unproblematisch, den ein oder anderen Vorsatz fallen zu lassen. Dem ist leider nicht so.

Stell dir vor, du hast zwei Stapel von Münzen: Ein Stapel steht für Erfolge, der andere für Misserfolge. Wann immer du dich an deine eigenen Vorsätze hältst, wandert eine Münze auf den Erfolgsstapel. Wann immer deine Willenskraft jedoch nicht ausreicht und du einen Vorsatz nicht in die Tat umsetzt, landet eine Münze auf dem Stapel für Misserfolge. Für jeden Vorsatz und jede neue Gewohnheit, die du vernachlässigst, setzt dein Unterbewusstsein also eine Münze auf den Versagensstapel. Dieser Stapel ist mittlerweile so hoch, dass du bei jedem neuen Versuch, bei jedem neuen Vorsatz nicht einmal selbst an deinen Erfolg glaubst. Warum auch? Die Zahlen sprechen gegen dich. Dein Unterbewusstsein sieht nur die zahlreichen Münzen auf der falschen Seite.

Diesen Teufelskreis gilt es zu durchbrechen. Sorge Schritt für Schritt dafür, dass Münzen auf dem Erfolgsstapel landen, und entferne zugleich Münzen vom anderen Stapel, indem du endlich mal Dinge umsetzt, die du dir vor Ewigkeiten vorgenommen hast. Gehe dabei am besten systematisch vor. Eine simple Methode ist das **Gewohnheits-Tracking**, das im praktischen Part dieses Buches vorgestellt wird. Dort findest du auch eine Liste mit Gewohnheiten, die du in dein Leben implementieren möchtest. An jedem Tag, an dem du die neue Gewohnheit umgesetzt hast, setzt du einen Haken in das entsprechende Feld. Morgens Sport gemacht? Haken dran. Ein paar Seiten gelesen? Haken dran. Nix Süßes gegessen? Haken dran. Mit jedem Haken legst du eine neue Münze auf den Erfolgsstapel, bis dein Unterbewusstsein ihn irgendwann nicht mehr übersehen kann. Mit diesem Stapel wächst auch dein Selbstvertrauen.

Bei der Beschleunigung dieses Prozesses hilft eine Veranschaulichung, sozusagen ein realer Tracker. Dafür brauchst du nicht mehr als zwei gewöhnliche Trinkgläser. Beschrifte ein Glas mit „Erfolg“ und das andere mit „Misserfolg“. Für jeden Haken, den du setzt, wirfst du dann eine Münze in das entsprechende Glas und siehst deine Erfolge so ganz real wachsen. Die Methode des **Gewohnheits-Trackings** dient allerdings noch einem anderen Zweck, einem übergeordneten Ziel: Mit der Zeit soll dein Wort, sobald du es ausgesprochen hast, genauso viel wert sein wie die Wahrheit.



Was heißt das? Wenn du beispielsweise ankündigst, dass du bis nächstes Jahr 20 Kilo abnehmen möchtest, dann soll kein Zweifel daran bestehen: Es ist so gut wie erledigt. Früher oder später wird dieser Vorsatz zur Wahrheit. Nimm lediglich den Faktor Zeit aus der Gleichung und es ist die Wahrheit. Um diesen Punkt zu unterstreichen, ist es entscheidend, dass du dir selbst gegenüber ehrlich bist; denn sich selbst etwas vorzumachen bedeutet, die Grundlage für echtes Selbstvertrauen zu untergraben. Einem Lügner kann man(n) schließlich nicht vertrauen, weshalb Selbstvertrauen für ihn in weite Ferne rückt.

Pflege deinen **Gewohnheits-Tracker** jeden Abend und schaue dir die Liste auch jeden Morgen an. Ab einem gewissen Punkt wird sie dir als Motivationsschub dienen, weil du immer mehr Haken sehen und stolz auf dein Durchhaltevermögen sein wirst. Dadurch baut sich allmählich Momentum auf. Der Stein kommt irgendwann ins Rollen – du musst nur eine Weile durchhalten. Im Durchschnitt dauert es 66 Tage, bis eine neue Gewohnheit fest etabliert ist und sich eine neue Flussbahn in deinem Gehirn gebildet hat.<sup>48</sup> Irgendwann wirst du dir einen Alltag ohne deine neuen Gewohnheiten nicht mehr vorstellen können und sie jeden Tag, an dem du keinen Haken setzen kannst, vermissen. Wichtig: Geißle dich nicht, wenn du etwas aus gutem Grund einmal ausfallen lassen musst. Das Leben ist dynamisch. Bemühen solltest du dich trotzdem jeden einzelnen Tag.

## Dankbarkeit

Um dein Mindset zu stärken und die Negativität zu bekämpfen, ist das **Dankbarkeits-Tracking** eine effektive Methode. Dabei notierst du dir jeden Tag ein paar Dinge, für die du dankbar bist, um dein Hirn darauf zu trainieren, das Positive zu sehen. Mag sich vielleicht kitschig anhören, aber dieser einfachen, täglich vielleicht vier oder fünf Minuten andauernden Gewohnheit wohnt eine große Macht inne. Sie wird sich ab dem Moment vollends entfalten, in dem dir bewusst wird, dass dein Verstand automatisch positive Gedanken in Situationen erzeugt, die zuvor eher für das Gegenteil gesorgt hätten.

Für mich sah dieser spezielle Moment wie folgt aus: Ich bin ein Fan davon, nur sehr wenige, aber dafür hochwertige Kleidungsstücke zu besitzen. Diese pflege ich sorgfältig, weshalb ich die meisten Stücke zur Reinigung in eine Wäscherei bringe. Ich hatte gerade einige Hemden und Hosen abgeholt und trug sie über dem Arm nach Hause. Kurz vor dem Überqueren der Straße vor meiner Haustür fiel eine der Hosen auf den verregneten, dreckigen Asphalt. Ich bemerkte es gerade noch so. Anstatt mich darüber aufzuregen, dass ich gerade erst aus der Wäscherei gekommen und die Hose direkt wieder reif für eine Wäsche war, kam mir unbewusst direkt folgender Gedanke: „Zum Glück ist sie mir nicht schon vorher mitten auf der Straße runtergefallen“, was durchaus hätte passieren können. Schlimmstenfalls wäre es mir gar nicht aufgefallen, weil ich die Klamotten nicht im Blick hatte.

Dir also jeden Abend drei oder vier Dinge aufzuschreiben, für die du dankbar bist, schult deinen Verstand darin, das Positive um dich herum wahrzunehmen. Selbst wenn du dich nicht bewusst danach umschaust, wird es dir auf diese Weise immer häufiger automatisch vor Augen geführt.

## **Sei immer dankbar für alles, was du hast, und schätze es.**

Du kannst mit dieser Methode auch lernen, rückwirkend Ereignisse mehr wertzuschätzen, wodurch sie einen Sinn erhalten. Selbst wenn es aktuell unvorstellbar erscheint, wird deine Trennung irgendwann ein leuchtendes Beispiel dafür sein. Übe dich in Dankbarkeit – es wird dein Leben verändern.

*„Dankbarkeit bringt Sinn in unsere Vergangenheit,  
Frieden in unsere Gegenwart und Perspektive in unsere Zukunft.“*

**Melody Beattie**

Sowohl das **Gewohnheits-** als auch das **Dankbarkeits-Tracking** werden dir zusammen mit den beiden Übungen aus dem nachfolgenden Kapitel wertvolle Werkzeuge für deinen Transformationsprozess sein. Vielleicht hört sich all das jetzt nach einer Mammutaufgabe an: Ernährung, Fitness, Schlaf, Mindset ... Ist das überhaupt zu schaffen? Aber glaub mir: Innerhalb von nur zwei bis drei Monaten kann dich dieser Prozess in einen neuen Menschen verwandeln – wenn du dich an die Vorgaben hältst.

Solltest du dich am Anfang überfordert fühlen, dann mach den ersten Schritt kleiner. Für den einen kann das ein Trainingstag pro Woche sein, für den anderen, überhaupt erst aus dem Bett zu steigen und sich zu pflegen. Schäme dich nicht dafür, wenn dir dein erster Schritt bedeutungslos erscheint – es ist der wichtigste von allen.

Viele erfolgreiche Menschen haben sich schon aus Gräben herausgekämpft, die viel tiefer waren als deine oder meine. Lass dich von Menschen wie **David Goggins** inspirieren: Seine Autobiografie *Can't hurt me* zeigt wie kaum ein anderes Buch, wozu ein Mensch sowohl mental als auch physisch in der Lage sein kann, egal wie tief die Abgründe zu Beginn seiner Reise waren. Es ist die kraftvolle Geschichte eines Mannes, der in Armut aufgewachsen ist und mit Missbrauch, Rassismus sowie einem tief verwurzelten Gefühl der Wertlosigkeit konfrontiert war, aber dennoch zu einem der weltweit härtesten Ausdauerathleten und einem hochdekorierten Navy SEAL geworden ist.<sup>49</sup> Ein Beispiel für unerschütterliche Resilienz und unbeugsamen Willen.



Mach den ersten Schritt, so klein er auch sein mag, und du wirst sehen: Irgendwann bist du bereit für den nächsten Schritt. Und dann folgt der nächste. Dein Erfolg entwickelt sich nicht linear, sondern exponentiell. Am Anfang scheint alles anstrengend und aussichtslos, aber sobald der Stein rollt, wird er irgendwann nicht mehr aufzuhalten sein. Lass dich also nach den ersten Wochen nicht entmutigen. Bleib dran und feiere jeden deiner Erfolge.

## I-5.

# SELBSTBEHERRSCHUNG

Der Kollege, der sich ständig über seinen Chef, über die Arbeitsbedingungen und über sein Leben beschwert, anstatt irgendetwas dagegen zu unternehmen. Der Fahrer, der sich über jeden anderen Fahrer beschwert, jedoch niemals irgendetwas anderes tut, als seinen eigenen Puls in die Höhe zu treiben und somit seiner Gesundheit zu schaden. Die Freundin, die sich jedes Mal über irgendwelche politischen Entscheidungen aufregt, aber selbst keinen Beitrag zur Politik leistet. Solche Exemplare gibt es bestimmt auch in deinem Bekanntenkreis. Menschen, die sich von externen, meistens irrelevanten Faktoren vollkommen aus der Fassung bringen lassen. Sie unternehmen keinen einzigen Schritt, um dagegen vorzugehen, und verhalten sich somit im Grunde wie Kinder: impulsiv, unreflektiert und schlichtweg nicht dazu in der Lage, erwachsen zu sein. Nach deiner Transformation wirst du herzlich darüber lachen und nicht mehr nachvollziehen können, wie du früher genauso reagieren konntest.

Das Ganze nennt sich Selbstbeherrschung: die Fähigkeit, rational zu handeln, anstatt sich von Impulsen und Begierden treiben zu lassen. Durch Selbstbeherrschung erlangst du wahre Freiheit, denn du antwortest auf das Leben, wie es dir beliebt. Selbstbeherrschung spielt auch eine entscheidende Rolle in zwischenmenschlichen Beziehungen – insbesondere in romantischen Partnerschaften und Ehen. In jeder Beziehung treten unweigerlich Meinungsverschiedenheiten und Konflikte auf. Selbstbeherrschung ist notwendig, um in solchen Momenten ruhig und respektvoll zu bleiben, anstatt impulsiv zu reagieren und Eskalationen zu provozieren.

Außerdem stärkt diese Fähigkeit unser Empathievermögen: Selbstbeherrschung ermöglicht es, über unsere eigenen Bedürfnisse hinauszuschauen und die Gefühle sowie Bedürfnisse unseres Gegenübers zu erkennen. All das schafft Vertrauen und Sicherheit. Wenn wir uns in Selbstbeherrschung üben, profitiert die Gesundheit einer Beziehung, aber auch unser persönliches Wachstum. Wir lernen, besser mit unseren Gedanken und Emotionen umzugehen.

Bereits im antiken Rom haben Philosophen wie **Epiktet**<sup>50</sup> und **Seneca**<sup>51</sup> die Bedeutung der Selbstbeherrschung im Umgang mit externen Ereignissen betont: Indem wir unsere Reaktionen auf das, was außerhalb unserer Kontrolle liegt, beherrschen, können wir innere Ruhe und Zufriedenheit erreichen.



Auf die Grundresilienz, die du mit den Tracking-Methoden implementiert hast, kannst du aufbauen, indem du lernst, dich selbst zu beherrschen. Diese Fähigkeit wird dich stoischer, gelassener und stärker machen. Auch wenn du keine vollkommene Kontrolle über deine Außenwelt erlangen kannst, wirst du dadurch zumindest Kontrolle über den einzigen wirklich kontrollierbaren Teil deines Lebens erlangen: deine Innenwelt. Jeder Mensch, der diese Fähigkeit nicht besitzt, wird neben dir wie ein Kind wirken.

## **Kontrolliere deine Innenwelt, um in der Außenwelt zu bestehen.**

Um dieses Ziel zu erreichen und wahre Freiheit zu erlangen, stehen zwei grundlegende Übungen im Fokus: der richtige Umgang mit deinen Gedanken und die Meisterung deiner Emotionen. Zunächst musst du allerdings verstehen, was Gedanken und Emotionen eigentlich sind und wie sie entstehen.

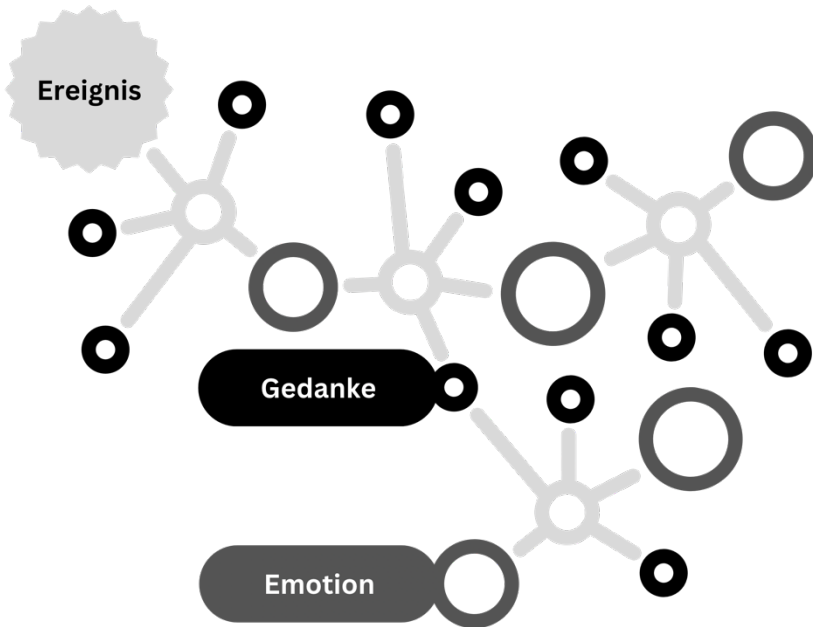
# GEDANKEN

Denk bitte kurz über Folgendes nach: Wenn du deine Gedanken hören kannst, wie kann es dann sein, dass es sich bei ihrem Urheber um dich selbst handelt? Du hörst deine Gedanken – folglich bist du der Zuhörer. Philosophisch oder spirituell gesprochen, bist du mehr als nur diese Gedanken; du bist das Bewusstsein, das diese Gedanken wahrnimmt. Dieses Bewusstsein steht gewissermaßen hinter den Gedanken, unabhängig und frei von ihnen, ein stiller Beobachter, der den Fluss der Gedanken erkennt, aber nicht mit ihnen verschmilzt. Deine Gedanken sind nur Produkte deines Verstands, resultierend aus inneren und äußeren Ereignissen. Dabei kann es sich beispielsweise um eine bewusst oder unbewusst hervorgerufene Erinnerung oder Emotion, ein akutes Erlebnis oder auch um einen anderen vorangestellten Gedanken handeln. Das Resultat hängt vom Produktionsprozess ab. Je moderner und gepflegter eine Fabrik ist, desto sauberer laufen die Prozessschritte ab und desto bessere Produkte entstehen aus dem Rohmaterial. Je gesünder dein Gehirn also ist, desto positiver der Gedanke. Eine heruntergekommene Fabrik produziert aus demselben Material schlimmstenfalls nur unbrauchbaren Müll. Jemand muss sich um die Instandhaltung kümmern.

Betrachte die erläuterten Tracking-Methoden und die in diesem Kapitel enthaltenen Übungen als Instandhaltungsmaßnahmen für dein Gehirn. Ohne sie bist du irgendwann kaum noch dazu in der Lage, Ereignisse sinnvoll, zielführend und schon gar nicht positiv wahrzunehmen und zu bewerten. Dabei hängt unsere gesamte Wahrnehmung der Welt und die Art und Weise, wie wir mit ihr interagieren, von unseren Gedanken ab. Sie beeinflussen nicht nur unsere Entscheidungsfindung, sondern auch unser Verhalten und unsere Emotionen.

Im Grunde geht es darum, ob dein Glas halb voll oder halb leer ist. Erinnern wir uns an das Szenario mit Daniel und Tom, die beide ihren Job verloren haben, dieses identische Ereignis aber vollkommen unterschiedlich wahrnehmen und interpretieren.

Das Glas von Daniel ist halb leer. Der Jobverlust als externes Ereignis löst aufgrund seiner Umwelt, seiner Werte und Überzeugungen, seiner Bewertung vergangener Ereignisse und aufgrund seiner Wahrnehmung der Umwelt folgenden initialen Gedanken aus: „Ich habe meinen Job verloren, also kann ich den Kredit für meine Wohnung nicht mehr zahlen.“ Ein furchtbarer Gedanke, nicht wahr?



Das Problem mit Gedanken ist, dass es selten bei diesem initialen Funken bleibt. Der Funke löst schlimmstenfalls verheerende Brände aus. Ein negativer Gedanke kann eine ganze Kette weiterer solcher Gedanken hervorrufen: „Ich kann meinen Kredit nicht mehr zahlen, also verliere ich meine Eigentumswohnung. Wenn ich die Wohnung verliere, wird sich meine Frau bestimmt von mir scheiden lassen. Wenn ich kein Geld mehr habe, wie soll ich meinen beiden Kindern ein gutes Leben ermöglichen? Wie soll ich ihnen und meiner Frau klarmachen, dass ich auf ganzer Linie versagt habe?“ Und immer so weiter. Ein einziger Gedanke kann Hunderte oder auch Tausende nach sich ziehen.

Das Glas von Tom ist hingegen halb voll. Dasselbe Ereignis löst bei ihm vollkommen andere Gedanken aus: „Ich habe meinen Job verloren, also muss ich einen anderen Weg finden, meinen Kredit zu zahlen. Meinen Kredit zu zahlen, dürfte kein Problem sein, schließlich habe ich bisher auch immer irgendwo neue Jobs gefunden. Ein neuer Job wird bestimmt spannend. Worauf habe ich am meisten Lust?“ So stellt eine moderne, liebevoll gepflegte Fabrik aus demselben Rohmaterial Produkte her, die um Welten besser sind.





# EMOTIONEN

Emotionen sind komplexe psychophysiologische Reaktionen auf innere oder äußere Ereignisse bzw. Reize.<sup>52</sup> Emotionen hängen eng mit Gedanken zusammen. Ein Gedanke allein löst jedoch noch keine psychologische oder physiologische Reaktion in dir aus. Dafür ist die aus dem Gedanken resultierende Emotion verantwortlich, die obendrein subjektiv ausfällt: Daniel reagiert mit Angst auf seinen Jobverlust, Tom hingegen mit Freude auf seinen nächsten Job. Emotionen entstehen allerdings nicht zwangsläufig aus einem Gedanken. Etwas Trauriges zu sehen, kann unmittelbar Trauer auslösen und erst anschließend Gedanken über das Beobachtete nach sich ziehen.

Warum ist es wichtig, deine Emotionen zu kontrollieren und innere Stille zu erreichen? Weil alles, was du denkst und fühlst, deine Realität maßgeblich bestimmt. In den 60er-Jahren führte der Psychologie-Professor **Curt Richter** ein makabres Experiment durch: Er warf Ratten in einen hohen, mit Wasser gefüllten Zylinder, aus dem sie sich nicht befreien konnten. Obwohl Ratten gute Schwimmer sind, ließen sich manche schon nach wenigen Minuten sinken. Sie akzeptierten den Tod. Richter fischte einige der fast ertrinkenden Ratten aus dem Wasser und warf sie anschließend erneut hinein. Ab diesem Zeitpunkt lebten sie in einer Realität, in der die Möglichkeit auf Rettung bestand. In der Folge schwammen sie bis zu 60 Stunden.<sup>53</sup>

Dieses Experiment lehrt uns, wie entscheidend die mentale Einstellung für das Überleben und die Leistungsfähigkeit sein kann. Es zeigt, dass die Hoffnung und der Glaube an eine positive Veränderung unsere physische und psychische Ausdauer enorm steigern können. Wir müssen lernen, dass das Beherrschen unserer Gedanken und Emotionen uns ermächtigt, schwierige Situationen zu überstehen und unsere eigene Realität zu formen. Die folgenden Übungen unterstützen dich bei der Beherrschung deiner Realität und lehren dich, wie du deine innere Einstellung so justieren kannst, dass du trotz widriger Umstände die Kontrolle behältst und deine Ziele erreichst.

# I-5.1

## EMOTIONS-KONTROLLE

Wie lassen sich Emotionen kontrollieren? Falls du jetzt irgendetwas Komplexes erwartest, muss ich dich leider enttäuschen. Die folgende Übung basiert auf der von **Steven C. Hayes** mitentwickelten Akzeptanz- und Commitment-Therapie und ist zwar einfach auszuführen, aber schwer zu meistern.<sup>54</sup> Nimm dir deshalb besonders am Anfang täglich etwas Zeit dafür. Sobald du ein Meister darin geworden bist, reicht es, die Übung in größeren Abständen oder nur bei Bedarf durchzuführen.

Legen wir los! Setz dich für eine Weile in eine ruhige Umgebung und Sorge dafür, dass du währenddessen nicht abgelenkt wirst. Führe dann folgende Schritte durch:

### 1. Negative Emotion identifizieren

Zunächst identifizierst du deine negative Emotion. Solltest du dich damit schwertun, kannst du das Emotionsrad auf der folgenden Seite als Grundlage nehmen und die Emotionen nacheinander durchgehen, bis du eine findest, die du fühlst.

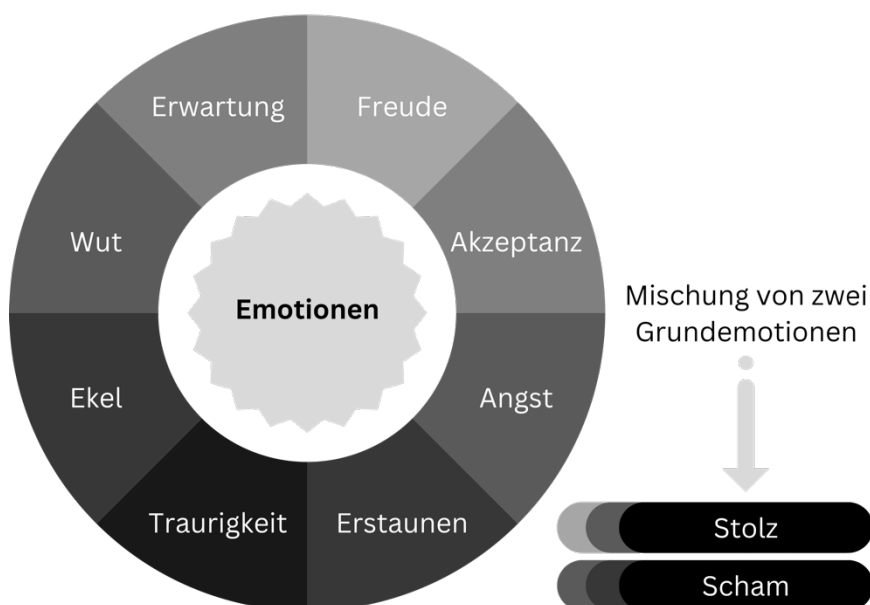
### 2. Negative Emotion spüren

Kämpfe nicht gegen die Emotion an und verdränge sie auch nicht. Richte bewusst deine Aufmerksamkeit darauf und fühle sie. Beobachte, wie sie sich in deinem Körper anfühlt, ohne sie zu bewerten.

### 3. Negative Emotion auflösen

Durch das bewusste Fühlen der negativen Emotion lässt ihre Intensität allmählich nach. Dein Körper entspannt sich. Sobald du sie vollständig durchlebt hast, ist die Übung beendet.

Vor allem zu Beginn ist es nicht zwingend notwendig, diese Übung nur dann durchzuführen, wenn eine bestimmte negative Emotion auftritt. Das ist im Alltag nicht praktikabel. Das Gefühl verschwindet nicht, bis du allein an einem ruhigen Ort bist, also kannst du dich auch nachgelagert damit beschäftigen. Solltest du über den Tag viele Emotionen gesammelt haben und nicht genau wissen, wo du anfangen sollst, hilft dir das Emotionsrad nach dem renommierten Psychologen **Robert Plutchik**.<sup>55</sup>



Damit die Übung ihre Wirkung zeigt, musst du dich vollkommen auf die ausgewählte Emotion konzentrieren. Führe dir dazu eine Situation vor Augen, in der du genau diese Emotion verspürt hast. Stelle sie dir bildlich und so detailliert wie möglich vor. Sobald die Emotion da ist, fokussiere dich nur noch auf sie. Auf nichts anderes. Diese eine Emotion muss alles sein, was du fühlst, inklusive etwaiger körperlicher Begleiterscheinungen: Herzrasen bei Angst, Kopfschmerzen bei Wut, Tränen bei Trauer, eine zugeschnürte Kehle bei Scham. Sträube dich nicht dagegen. Du bist auf dem richtigen Weg, wenn das passiert.

Du kannst dir dein Innenleben wie einen Garten vorstellen: Jede Pflanze entspricht einer spezifischen Emotion. Sonnenblumen könnten zum Beispiel für Freude stehen, weil sie sich nach der Sonne drehen, und Lavendel aufgrund seiner beruhigenden Eigenschaften für Gelassenheit. Lupinen könnten die Liebe repräsentieren, da sie Stickstoff aus der Luft aufnehmen und in eine für andere Pflanzen nutzbare Form umwandeln, wodurch sie das Wachstum und die Gesundheit der umgebenden Vegetation unterstützen. So wie Liebe das Potenzial hat, ihre Umgebung zu verbessern, kann unkontrollierte Wut alles zerstören. Diese Emotion wird von Efeu repräsentiert, weil er sich genau wie Wut schnell ausbreitet, andere Pflanzen überwuchert und ihnen das Licht nimmt, wodurch er sie schwächt oder gar zum Absterben bringt. Du kannst dir jede negative Emotion wie eine invasive Pflanzenart vorstellen, die sich im Ökosystem ausbreitet und die einheimische Vegetation – die positiven Emotionen – verdrängt.

Was tun, um das Verdrängen bzw. Absterben dieser Pflanzen zu verhindern und dein Ökosystem zu schützen? Du musst die invasiven Arten – die negativen Emotionen – regelmäßig zurückschneiden oder vollständig entfernen. Sie werden zwar in den meisten Fällen immer wieder nachwachsen, aber solange du ihr Wachstum kontrollierst, haben die einheimischen Arten bessere Chancen, sich auszubreiten und zu gedeihen. Durch das Auflösen negativer Emotionen mithilfe der oben erläuterten Übung entsteht also automatisch mehr Raum für positive Emotionen.

Vielleicht fragst du dich jetzt, warum du nicht einfach deine Gartenfläche vergrößerst, um mehr Platz für alle Pflanzenarten zu haben. Auch dafür gibt es Methoden und Übungen. Wenn du dich aber nicht gleichzeitig damit beschäftigst, die invasiven Arten in Schach zu halten, ziehen sie schnell nach und umhüllen immer mehr Sonnenblumen, Lavendel und Lupinen. Das wäre also reine Symptombekämpfung. Indem du dich in die einzelnen Emotionen hineinfühlst und das tust, wozu sie gedacht sind – nämlich gefühlt zu werden –, bekämpfst du die tatsächliche Ursache. Dieses Werkzeug ermöglicht es dir, das Ökosystem zu kontrollieren.

# I-5.2

## INNERE STILLE

Von morgens bis abends redet dein Verstand auf dich ein. Jetzt gerade erzählt er dir wahrscheinlich, dass du niemals eine so tolle Frau kennenlernen wirst wie deine Ex und dass dich keine je wieder so lieben wird wie sie. Höre nicht auf ihn. Das sind Lügen. Diese Gedanken fließen wie Wasser aus einem Wasserhahn, ohne dass du Kontrolle über den Wasserfluss hast. Der Regler ist – wie bei den meisten Menschen – kaputt, und solange du ihn nicht repariert hast, wird dein Verstand ungebremst weiterreden. Der Abfluss kann jedoch nur eine bestimmte Menge Wasser ableiten: Fließt zu viel Wasser, ist irgendwann der ganze Raum überflutet. Du könntest Symptome bekämpfen, indem du für einen besseren Abfluss sorgst. Aber das ändert nichts an der Ursache: dem ununterbrochen fließenden Wasser.

Bei den meisten Menschen steht der Raum schon lange unter Wasser. Täglich schöpfen sie mit Eimern, um den Wasserspiegel zu senken. Für sie ist das der Normalzustand. Sie können sich nicht daran erinnern, wie sich ein trockener, wasserloser Raum angefühlt hat, oder wissen gar nicht, dass so ein Raum überhaupt existiert, weil sie links und rechts von sich überall andere Menschen mit ihren Eimern sehen.



Wie lässt sich der Wasserhahn also reparieren und der Gedankenfluss eindämmen? So banal es auch klingen mag, die Antwort lautet: Meditation. Auch diese Methode ist einfach durchzuführen, aber schwer zu meistern.

Als Ungeübter solltest du den Wasserhahn zur Vorbereitung zunächst ein wenig zudrehen. Beim Meditieren tritt anfangs oft ein unangenehmer Strom von hässlichen, verwirrenden Gedanken auf, der abschreckend wirken kann. Die meisten Menschen wollen sich nämlich nicht mit diesen negativen Gedanken auseinandersetzen. Sie kommen nach der Schule oder Arbeit nach Hause, haben schon auf dem Heimweg Kopfhörer auf, telefonieren, um ihre Gedanken nicht hören zu müssen, und schalten zu Hause direkt den Fernseher ein oder lassen sich von Social Media berieseln. Sobald sie diese Stimme in ihrem Kopf doch mal zu hören bekommen, glauben sie ihr jedes Wort, weil sie davon ausgehen, dass sie es selbst sind, die ununterbrochen vor sich hin reden. Aber denke immer daran: Du bist nur der Zuhörer deiner eigenen Gedanken. Pro Tag haben wir durchschnittlich 6.000 Gedanken, und das Erschreckende ist, dass die meisten davon unwahr sind.<sup>56</sup> Wann immer du einen negativen Gedanken hörst, kannst du das Konzept des ehemaligen Google-Executives **Mo Gawdat** heranziehen und mit den folgenden Fragen die Gültigkeit bzw. Nützlichkeit dieses Gedankens kritisch hinterfragen:<sup>57</sup>

1. *Ist dieser Gedanke tatsächlich wahr?*
2. *Wenn er wahr ist, kann ich etwas dagegen tun?*
3. *Wenn ich nichts tun kann, warum behalte ich ihn bei?*

Gawdats herausragendes Buch *Die Formel für Glück* entstand nach dem tragischen Tod seines Sohnes **Ali**. Er suchte darin nach Wegen, sein eigenes Leid zu überwinden und anderen dabei zu helfen, dauerhaftes Glück zu finden.<sup>58</sup> Wenn du sein Konzept anwendest, wirst du sehen, dass sich die meisten Gedanken schon nach der ersten Frage auflösen, weil die Antwort häufig „Nein!“ lautet. Probier es aus! Auf der nächsten Seite ist Platz für deine Gedanken. Schreibe jeden Gedanken, den du hörst, nieder und bewerte seinen Wahrheitsgehalt. Das wird dir nicht nur zeigen, wie sinnlos viele davon sind, sondern auch eine gewisse Übersicht verschaffen. Erkennst du in einem der Gedanken ein echtes Problem, dann setze es auf deine To-do-Liste. Alle anderen streichst du. Betrachte dies als Meditationsvorbereitung: Bevor du dich ins Dojo setzt, legst du deinen Rucksack mitsamt Ballast ab.

# Negative Gedanken auflösen

GEDANKE 1

Unwahr ☐

Wahr & unveränderbar ☐

---

---

---

---

GEDANKE 2

Unwahr ☐

Wahr & unveränderbar ☐

---

---

---

---

GEDANKE 3

Unwahr ☐

Wahr & unveränderbar ☐

---

---

---

---

GEDANKE 4

Unwahr ☐

Wahr & unveränderbar ☐

---

---

---

---

GEDANKE 5

Unwahr ☐

Wahr & unveränderbar ☐

---

---

---

---

Wahr & veränderbar ■ ● → Was kann ich dagegen tun?

---

---

---

Wahr & veränderbar ■ ● → Was kann ich dagegen tun?

---

---

---

Wahr & veränderbar ■ ● → Was kann ich dagegen tun?

---

---

---

Wahr & veränderbar ■ ● → Was kann ich dagegen tun?

---

---

---

Wahr & veränderbar ■ ● → Was kann ich dagegen tun?

---

---

---



Anschließend beginnst du die Meditation. Setze dich dazu auf dein Bett, einen Stuhl oder im Schneidersitz auf den Boden, schließe die Augen und nimm ein paar tiefe Atemzüge. Jetzt kommt der Part, der leichter gesagt ist als getan:

Denke an nichts.

Das wird dir insbesondere zu Beginn sehr schwerfallen. Trotz Vorbereitung können negative Gedanken hochkommen, die einen gewissen Widerstand gegenüber dieser neuen Gewohnheit in dir auslösen können. Lass dich davon nicht entmutigen und halte durch – schon fünf Minuten pro Tag helfen. Mit der Zeit wird es dir leichter fallen. Konsistenz ist der Schlüssel. Auf der nächsten Seite findest du einige Tipps aus meiner persönlichen Erfahrung, die es dir hoffentlich erleichtern werden, dich mit dem Meditationsprozess vertraut zu machen.



# Tipps zum Meditieren

- **Zählen mit Bewegung**

Zähle während der Meditation leise oder im Kopf von eins aufwärts und hebe bei jeder Zahl einen Finger oder mach eine andere kleine, bewusste Bewegung. Das kann dir dabei helfen, den Fokus zu halten.

- **Farbvorstellung**

Stelle dir mit jedem Atemzug vor, wie sich eine beruhigende Farbe (zum Beispiel Lila) in deinem Körper ausbreitet und allmählich den Raum um dich herum einnimmt.

- **Alltägliche Momente**

Kurze Meditationsmomente kannst du auch in alltägliche Tätigkeiten wie Zähneputzen oder Duschen integrieren. Konzentriere dich vollkommen auf die Tätigkeit und deine Sinneswahrnehmungen.

- **Zählhilfsmittel**

Halte während der Meditation kleine Steine, Münzen oder Perlen in der einen Hand und lass für jeden Atemzug eine davon in die andere Hand fallen. Das kann dir dabei helfen, die Anzahl der Atemzüge zu verfolgen.

- **Naturgeräusche**

Nutze Aufnahmen von Naturgeräuschen wie Regen oder Meeresrauschen als Hintergrund für deine Meditation. Das schafft eine beruhigende Atmosphäre und erleichtert dir die Konzentration.

Probiere ruhig verschiedene Meditationspraktiken aus. So, wie jeder von uns bestimmte Sportarten bevorzugt, gibt es auch Meditationstechniken, die besser oder schlechter für bestimmte Menschen geeignet sind. Hierbei kann *Das Buch der Geheimnisse: 112 Meditations-Techniken zur Entdeckung der inneren Wahrheit* von **Osho** hilfreich sein.<sup>59</sup>

# I-6.

## DEIN WEG

Wer im Leben vorankommen will, braucht einen klaren Weg vor sich – oder zumindest eine Richtung. Dieser Weg gestaltet sich nicht aus Zielen wie einem bestimmten Gehalt, einem Auto oder einer Reise. Solche materiellen Ziele können zwar motivierend wirken, aber erfahrungsgemäß werden sie sich während deiner Transformation fortwährend ändern. Außerdem spiegeln sie einen schädlichen Gedanken wider, der tief in unserer heutigen Gesellschaft verwurzelt ist: dass wirtschaftlicher Erfolg wichtiger ist als alles andere. Diese Lebenseinstellung hat dazu geführt, dass es uns heutzutage, objektiv betrachtet, besser geht als jemals zuvor in der Geschichte der Menschheit, unser Leid subjektiv aber immer mehr zunimmt.



Mit der Lebenseinstellung verhält es sich so ähnlich wie mit unserem Immunsystem: Wenn das Umfeld zu steril ist und das Immunsystem nicht ausreichend stimuliert wird, kann es zu einer Überempfindlichkeit gegenüber harmlosen Substanzen oder auch zu Allergien kommen. Ein gesundes Immunsystem braucht eine gewisse Exposition gegenüber Mikroorganismen, um richtig zu funktionieren. Eine ähnliche Form der „Abhärtung“ brauchen wir auch für eine gesunde Lebenseinstellung. Lebensbedrohliche Gefahren wie hungrige Raubtiere, knappe Lebensmittelvorräte oder tödliche Wetterbedingungen begegnen uns modernen Menschen selten – im Gegensatz zu unseren Vorfahren. Somit reagiert unser Hirn überempfindlich auf vergleichsweise harmlose Bedrohungen wie eine Jobabsage, einen unerwarteten Termin beim Chef oder einen Vortrag vor Publikum. Diese Überempfindlichkeit führt oft zu einem inneren Kampf – einem Kampf gegen uns selbst.

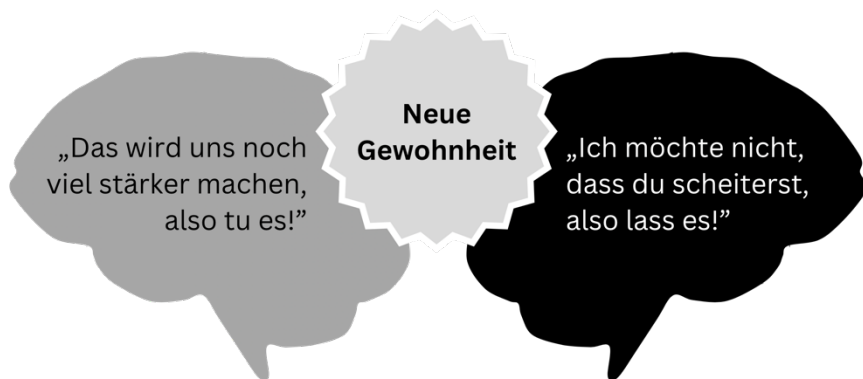
Um solche Situationen zu vermeiden, solltest du nicht materiellen, sondern echten Erfolg anstreben. Gesünder zu leben, ist ein Erfolg. Mit den eigenen Gedanken und Emotionen umgehen zu können, ist ein Erfolg. In sich zu ruhen und präsent genug zu sein, um das eigene Potenzial zu erkennen und anderen Menschen zu helfen, ist ein Erfolg. Anders als materielle Errungenschaften vergehen diese Erfolge nicht einfach. Das Ziel deines zukünftigen Weges sollten daher nicht materielle Ziele, sondern bestimmte Prinzipien sein, also grundlegende Überzeugungen, Werte und Verhaltensweisen.

Daraus werden automatisch auch materielle Ziele resultieren, die zu deinem neuen Charakter und in dein neues Weltbild passen. Die **Charakterschmiede** im Praxis-Teil dieses Buches macht es möglich. Auf diesem Weg bist du nicht allein. Dein Verstand ist dein ständiger Begleiter. Aber Vorsicht: Lass dich von ihm nicht durch negative Gedanken herunterziehen. Um dein Ziel festzulegen und deine Reiseroute zu finden, musst du verstehen, wie dein Weggefährte tickt.

## **Kenne deinen Weggefährten**

Gedanken sind die Sprache des Verstands, die wir verstehen. Emotionen und die damit einhergehende Intuition – das „Bauchgefühl“ – sind wesentlich komplexere Sprachen, die wir oftmals nicht verstehen oder nicht eindeutig interpretieren können. Sie zu erlernen, ist die Profiliga: Um in diese höheren Sphären vordringen zu können, musst du jedoch zunächst die Grundlagen meistern. Mach dir zunächst klar, dass dein Verstand nicht dein Feind ist. Auf deiner Hardware lief bislang eine veraltete Software, die noch zu Zeiten der Jäger und Sammler installiert wurde. Dein Verstand ist darauf programmiert, auf eine bestimmte Weise auf Gefahren zu reagieren. Die Welt hat sich seitdem aber verändert: In unserer heutigen Gesellschaft sind wir, objektiv betrachtet, so sicher wie nie zuvor. Dein Verstand braucht also dringend ein Update, damit er dich auf eurer gemeinsamen Reise bestmöglich unterstützen kann.

Betrachte deinen Verstand nicht als Feind, sondern als überfürsorglichen Freund, der sich nur um dich sorgt: Er will den Status quo beibehalten, weil er nicht weiß, wie du auf Veränderungen reagierst. Er möchte dich vor der Enttäuschung schützen, die etwa mit dem Fallenlassen guter Vorsätze einhergeht. Wenn du ihn allerdings weiterhin als Feind betrachtest, interpretierst du sein Vorgehen als einen Kampf gegen dich. Du nimmst ihm beispielsweise übel, dass er dir die Implementierung neuer, positiver Gewohnheiten erschwert. Selbst wenn dein Verstand aktuell kein besonders guter Freund ist, so ist er dennoch einer, der sich aufrichtig um dein Wohlergehen sorgt – er weiß nur nicht, wie er das am besten anstellen soll.



Diesen Vorgang kannst du dir so vorstellen: Wie unser Körper hat auch unser Verstand verschiedene „Muskeln“, die sich gezielt trainieren lassen. Aufgrund unserer Lebensumstände sind bei vielen von uns aktuell jene Muskeln am meisten trainiert, die, milde ausgedrückt, nicht unser Bestes zum Vorschein bringen. Je häufiger du im Unterricht versagt hast und kritisch mit dir selbst umgegangen bist, desto stärker ist dein Selbstkritik-Muskel geworden. Je häufiger du von Arbeitgebern oder Frauen abgelehnt worden bist und an dir selbst gezweifelt hast, desto stärker ist dein Selbstzweifel-Muskel geworden. Je häufiger du beängstigende Nachrichten gesehen, gelesen oder gehört hast, desto stärker ist dein Angst-Muskel geworden. Und je häufiger du das „tolle“ Leben irgendwelcher Fremden auf Social Media neidisch beäugt hast, desto stärker ist jener Muskel geworden, der – grob ausgedrückt – alles Positive in einen Haufen Scheiße verwandelt.

Inzwischen ist dein Verstand darauf trainiert, tagtäglich all diese negativen Dinge wahrzunehmen und dich darauf hinzuweisen. Er tut das einerseits in der Annahme, dich zu beschützen: Wenn du sowieso wieder versagst oder abgelehnt wirst, kannst du es ja von vornherein sein lassen und dir die Enttäuschung ersparen. Andererseits will er dir geben, was du vermeintlich brauchst bzw. möchtest: mehr sinnlose Social-Media-Videos, Junkfood, Zigaretten oder andere Dopamin-Quellen. Alle anderen Muskeln deines Verstands verkümmern währenddessen: der Muskel, der dir hilft, das Gute in der Welt zu sehen. Der Muskel, der dich ermutigt, optimistisch Risiken einzugehen und an dich selbst zu glauben. Positive Dinge wahrzunehmen, kostet dich daher Anstrengung – wie das bei allen schwachen Muskeln so ist. Es dauert, bis du erste Erfolge siehst und dich an ihrer Stärke erfreuen kannst.

Das nötige Update für deinen Verstand liefert das **Dankbarkeits-Tracking**. Damit beweist du ihm, dass du von Fülle umgeben bist und die Welt nicht mehr so lebensbedrohlich ist wie noch vor wenigen Hundert Jahren. Die Privilegien des Lebens in der modernen Gesellschaft wissen die wenigsten Menschen zu schätzen. Sei anders. Sei dankbar. Jeden Tag.

## Visualisierung

Bevor wir in den praktischen Part einsteigen, erläutere ich dir noch eine letzte Methode, um deine Ziele – sowohl charakterbezogene als auch materielle – zu validieren: Passen sie wirklich optimal zu dir oder hast du sie unbewusst von deinen Vorbildern, Idolen oder Menschen in deinem Umfeld übernommen?

Diese Methode nennt sich Visualisierung. Das Ganze funktioniert so: Nimm dir etwas Zeit an einem ruhigen Ort und stell dir ein wünschenswertes Szenario vor. Fokussiere dich dabei nicht nur auf bildliche, sondern auch auf akustische Eindrücke. Wer geübt darin ist, kann sich auch Gerüche oder Geschmäcker vorstellen.

Warum das funktioniert? Du erinnerst dich: Dein Verstand kennt keinen Unterschied zwischen Vorstellung und Realität. Dementsprechend reagiert er auch auf deine Visualisierung mit den zugehörigen Emotionen und daraus resultierenden physiologischen Reaktionen – und genau diese sind der Schlüssel zur Bewertung deiner Ziele. Egal, ob du dir vorstellst, wie du einen Nachbarn aus einem brennenden Haus rettest, wie du auf der Bühne vor Tausenden Menschen selbstbewusst performst, wie du deinen Arbeitgeber zielstrebig um eine Beförderung bittest, wie du eine hübsche Frau charmant ansprichst oder wie du auf einer Feier alle Anwesenden in deinen Bann ziehst: Sobald du die entsprechenden positiven Emotionen spürst, bist du auf dem richtigen Weg. Spürst du hingegen nichts, kannst du dich getrost auf etwas anderes fokussieren. Sowohl die nachfolgenden Szenarien als auch die anschließend aufgeführten Prompts helfen dir beim Einstieg in diese Methode:

- **Dein perfekter Tag**

Stell dir deinen perfekten Tag vor – von dem Moment, in dem du aufwachst, bis zu dem Moment, in dem du zu Bett gehst. Wo befindest du dich und wie ist das Wetter? Was machst du? Mit wem bist du zusammen? Achte besonders darauf, wie du dich während dieser verschiedenen Aktivitäten fühlst.

- **Deine Siegesfeier**

Visualisiere eine Szene, in der du endlich ein langersehntes Ziel erreicht hast. Es könnte der Moment sein, in dem du eine Auszeichnung entgegennimmst, ein wichtiges Projekt abschließt oder eine persönliche Herausforderung meisterst. Wie fühlt sich dieser Moment an? Wer teilt diesen Erfolg mit dir?

- **Dein ideales Ich**

Stell dir eine Version deiner selbst in der Zukunft vor, die alle Eigenschaften besitzt, die du aktuell entwickeln möchtest. Wie sieht dieses ideale Ich aus? Was für ein Leben führt es? Konzentriere dich auf die positiven Gefühle, die damit verbunden sind.

# Prompts zum Visualisieren

- **Visuell: Ich sehe ...**

Beschreibe möglichst detailliert, was du in deiner Vorstellung siehst. Menschen, Landschaften, Möbel, Farben und Formen. Beispiel: „Ich sehe einen leuchtend roten Sonnenuntergang über dem Ozean. Die Wellen glitzern im letzten Licht.“

- **Auditiv: Ich höre ...**

Was hörst du in deiner Vorstellung? Naturgeräusche, Stimmen, Musik? Beispiel: „Ich höre das sanfte Rauschen der Wellen, das Lachen von Freunden im Hintergrund, die fröhliche Melodie unserer Lieblingsmusik.“

- **Olfaktorisch: Ich rieche ...**

Gibt es bestimmte Düfte oder Gerüche in deiner Vorstellung? Beispiel: „Ich rieche die salzige Meeresluft und den frischen Duft von Blumen im Garten.“

- **Taktil: Ich fühle ...**

Wie fühlt sich deine Umgebung an? Die Textur von Objekten, die Temperatur, der Wind? Beispiel: „Ich fühle den warmen Sand unter meinen Füßen und die kühle Brise auf meiner Haut.“

- **Gustatorisch: Ich schmecke ...**

Gibt es Geschmäcker, die mit deiner Vorstellung verbunden sind? Beispiel: „Ich schmecke die Süße der frisch gepflückten Erdbeeren und den erfrischenden Geschmack meines Lieblingsgetränks.“

- **Sozial: Ich interagiere mit ...**

Mit wem bist du zusammen? Wie interagiert ihr? Beispiel: „Ich interagiere mit meinen engsten Freunden, teile Geschichten und Lachen, fühle die tiefe Verbindung zwischen uns.“



Versetze dich so gut wie möglich in die unterschiedlichen Szenarien hinein. Stelle dir das Ganze so intensiv und real wie möglich vor, mit möglichst vielen Farben und Details – genau dafür sind die Prompts gedacht. Zusätzlich kann es die Emotionen verstärken, wenn du dir alles aus der Ego-Perspektive vorstellst, dich selbst also nicht in der dritten Person visualisierst. Bestenfalls fühlt sich das Ganze wie eine Erinnerung an: eine Erinnerung an deine Zukunft. Diese Methode wird dir helfen, auf dem richtigen Weg zu bleiben. Gleichzeitig sorgt sie für Motivation. Schließlich kann alles, was der Mensch sich vorzustellen vermag, auch Wirklichkeit werden, wie der französische Schriftsteller **Jules Verne** einst sagte.

Übrigens: Es ist nicht unüblich, negative, destruktive Gedanken und Emotionen zu haben, wenn man(n) verlassen worden ist. Vielleicht geht es dir jetzt noch so, obwohl du die Theorie so gut wie hinter dir hast. Derartige Gedanken lässt unser Verstand nicht so schnell los. Verurteile dich nicht dafür, sondern mache dir bitte Folgendes bewusst: Jedwede Form von Rache ist der falsche Weg. Rache bindet uns an die Vergangenheit, während Vergebung uns in die Zukunft führt.

## **Rache ist Gift**

Auf die Trennung und daraus resultierende (Rache-)Gedanken reagierst du am besten, indem du die bestmögliche Version deiner selbst wirst. Viele Männer machen den Fehler, sich irgendwelche leeren Scheinziele als Motivation zu setzen: Sie motzen ihr Social-Media-Profil künstlich auf, ändern ihr Profilbild, prahlen mit angeblichen sexuellen Errungenschaften und geben vor, die Trennung würde ihnen überhaupt nichts ausmachen. Vermeide solche (Über-)Reaktionen um jeden Preis. Du wirst dich dadurch nicht besser fühlen.

Nicht vergessen: Sag immer die Wahrheit. Zuzugeben, dass man(n) leidet, aber zuversichtlich ist, wieder auf die Beine zu kommen und den Schmerz in etwas Positives zu verwandeln, ist eine wesentlich reifere Antwort.

Solltest du also irgendeine Form von Rachegefühlen empfinden, ist deine persönliche Weiterentwicklung der beste Weg, um damit umzugehen. Sobald du dich selbst besser kennst und verstehst, was du im Leben möchtest, wirst du mit ziemlicher Sicherheit ohnehin zu dem Schluss kommen, dass deine Ex nicht die Richtige war.

Diese Erkenntnis – einhergehend mit dem ehrlichen Wunsch, sie glücklich zu sehen – wird das Zeichen für dich sein, dass du alles richtig gemacht hast. *„Der Schwache kann nicht verzeihen. Verzeihen ist eine Eigenschaft des Starken“*, wie **Mahatma Gandhi** sagte. Auch wenn dir das jetzt noch abwegig erscheint – rückblickend wird alles einen Sinn ergeben.

Über 90 % der Menschen, die vor die Wahl gestellt werden, negative Erfahrungen aus ihrer Vergangenheit rückgängig zu machen, entscheiden sich dagegen.<sup>60</sup> Warum? Fehler, Rückschläge und unser Umgang mit solchen Erlebnissen machen uns zu besseren Menschen, denn:

## **Alles passiert zu deinem Besten, du weißt es nur noch nicht.**

Diese Einstellung wird dich in schwierigen Momenten nach vorne blicken lassen. Sobald du deine Trennung überwunden und Kraft daraus geschöpft hast, wird dir das als unumstößlicher Beweis dafür dienen, dass du dich selbst aus scheinbar hoffnungslosen Situationen herausmanövrieren und lebensverbessernde Erkenntnisse daraus ziehen kannst. Bestimmt hast du schon mal eine ähnliche Erfahrung gemacht, denn niemand von uns wird vom Leben verschont. **Nelson Mandela** hat das wunderbar zusammengefasst: *„Unser größter Ruhm ist nicht, niemals zu fallen, sondern jedes Mal wieder aufzustehen.“* Also rei dich zusammen und steh wieder auf.

Um auf den richtigen Weg zu finden und auch darauf zu bleiben, ist es erfahrungsgemäß nicht sinnvoll, Ziele zu wählen, die fünf, zehn oder fünfzehn Jahre in der Zukunft liegen. Wenn du beispielsweise in zehn Jahren ein Haus besitzen möchtest, besteht die Gefahr, dass dein Verstand dich dazu überredet, heute oder morgen nichts dafür zu tun – denn was sind schon zwei oder drei Tage im Vergleich zu den 3.650 Tagen, die noch vor euch liegen? Ehe du dich versiehst, fällst du wieder in deine alten Muster zurück und kommst von deinem neuen Weg ab. Aus diesem Grund ist es essenziell, jeden einzelnen Tag zu tun, was du kannst: Lebe nach deinen Prinzipien, ziehe deine neuen Gewohnheiten durch, verkörpere dein ideales Ich. Mag die Gewohnheit für sich betrachtet noch so klein und unbedeutend wirken: Jeden Tag, an dem du dein Schiff auf Kurs hältst, kommst du deinen Zielen ein Stück näher.

Wir sind nun am Ende des theoretischen Teils angelangt. Bevor wir mit der Praxis fortfahren, möchte ich, dass du alles, was du gelernt hast, ein letztes Mal Revue passieren lässt. Die nachfolgende Zusammenfassung dient dir als Gedankenstütze, und im Anschluss ist Platz für deine Notizen. Halte dort die für dich wichtigsten Learnings fest – falls du dir beim Lesen nicht ohnehin schon Notizen gemacht hast. Nimm meine Worte nicht einfach als gegeben an, sondern sei kritisch: Wir lassen uns heutzutage viel zu leicht von anderen Meinungen, angeblichen Fakten und Halbwahrheiten beeinflussen, ohne sie zu hinterfragen. Mach keine halben Sachen – immerhin geht es um dein Leben – und nimm dir ordentlich Zeit für deine Reflexion.





# Zusammenfassung

## Akzeptiere deine Situation

So gut wie jeder Mann hat diesen Schmerz schon mal durchlebt.

## Verstehe die Trennung

Die meisten Trennungen lassen sich im Kern auf die Beziehungskiller Gemütlichkeit und Bedürftigkeit zurückführen.

## Lass deine Vergangenheit los

Wahre Freiheit bedeutet, zu antworten und nicht einfach nur zu reagieren.

## TRANSFORMATION

Die richtige Ernährung schenkt dir die nötige Kraft und Vitalität.



Krafttraining erhöht dein Wohlbefinden und deine emotionale Resilienz.



Guter, erholsamer Schlaf macht einen besseren Menschen aus dir.



Wie du denkst, beeinflusst deine gesamte Realität und Wahrnehmung.



## SELBSTBEHERRSCHUNG

### Emotionskontrolle

Emotionen identifizieren, spüren und auflösen

### Innere Stille

Negative Gedanken erfassen, stoppen und analysieren

Dein Weg



# Meine wichtigsten Erkenntnisse



## Aufgrund meiner vergangenen Beziehung ...

... habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

... habe ich erkannt, wie wichtig es ist ...

---

---

---

... habe ich verstanden, warum ...

---

---

---



## Im Hinblick auf meine Transformation ...

... habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

... muss ich herausfinden, wie ich ...

---

---

---

... ist es entscheidend, dass ich ...

---

---

---

*„Die Welt besteht nicht nur aus Sonnenschein und Regenbogen. Sie ist oft ein gemeiner und hässlicher Ort. Und es ist mir egal, wie stark du bist. Sie wird dich in die Knie zwingen und zermahlen, wenn du es zulässt. Du und ich – und auch sonst keiner – kann so hart zuschlagen wie das Leben.*

*Aber der Punkt ist nicht der, wie hart einer zuschlagen kann. Es zählt bloß, wie viele Schläge er einstecken kann und ob er trotzdem weitermacht. Wie viel man einstecken kann und trotzdem weitermacht. Nur so gewinnt man!*

*Wenn du weißt, was du wert bist, dann geh und hol es dir – aber nur, wenn du bereit bist, die Schläge einzustecken! Aber zeig nicht mit dem Finger auf andere und sag: Du bist nicht da, wo du hinwolltest, wegen ihm oder ihr oder sonst jemandem.*

*Schwächlinge tun das! Und das bist du nicht – du bist besser! Wenn du nicht anfängst, an dich zu glauben, dann hast du kein Leben!“*

**Rocky Balboa**

**PART II**  
**PRAXIS**



## II-1.

# CHARAKTERSCHMIEDE

Kommen wir zur Sache. Der Praxis-Part beinhaltet alles, was du brauchst, um deinen Charakter nach deinen Vorstellungen zu schmieden. Wenn du die **Charakterschmiede** konsequent durchziehst, wirst du damit gewaltigen Einfluss auf dein Leben nehmen. Du hast den Schmerz erlebt und im Rahmen der Theorie Methoden und Übungen verinnerlicht, um mit ihm umzugehen. Jetzt geht es darum, ihn aktiv zu nutzen, das Erlernte anzuwenden und deinen Charakter bewusst zu gestalten.

Bevor du mit den beiden im Theorie-Teil erläuterten Werkzeugen – dem **Gewohnheits-** sowie **Dankbarkeits-Tracking** – arbeitest, steht zunächst die Erfassung deines aktuellen Zustands und die Festlegung deiner Prinzipien und Ziele an. Solange du deine Position auf dem Ozean nicht kennst, wirst du nur mit purem Glück das Festland erreichen. Möchtest du deine begrenzte Zeit auf diesem Planeten wirklich dem Zufall überlassen und riskieren, niemals dort anzukommen, wo du hinmöchtest? Die meisten Menschen machen sich leider erst zum Ende ihres Lebens Gedanken darüber. Schlimmstenfalls sind ihre letzten Jahre von Reue geprägt. Lass es nicht dazu kommen. Häng dich bitte rein – um deiner selbst willen. Mit diesen drei Schritten kann deine Transformation gelingen:

- 1. Erkenne deine Dämonen!*
- 2. Akzeptiere dich selbst!*
- 3. Forme deine neue Version!*

Zur Umsetzung dieser Schritte findest du auf den nächsten Seiten Übungen und Fragebögen, die dich durch den Prozess leiten.

## **Schritt 1: Erkenne deine Dämonen**

Hast du dich jemals gefragt, warum du tust, was du tust, und das jeden Tag? Wenn du ehrlich zu dir bist: wahrscheinlich nicht. Bevor nicht ein Sturm unser Schiff hinaus auf das offene Meer zieht, befinden wir uns im vermeintlich sicheren Hafen, umhüllt vom dichten Nebel des Komforts, den wir bis zum Zeitpunkt des Unwetters nicht einmal ansatzweise zu schätzen wissen. Dieser Nebel verwehrt uns den Blick auf existenzielle Fragen. Im Vordergrund steht die Erfüllung unserer unmittelbaren Bedürfnisse. Das ist einerseits sehr menschlich, andererseits aber auch animalisch. Jetzt, wo du den Hafen verlassen hast, musst du dich plötzlich mit den Meeresungeheuern und Dämonen beschäftigen. Mit deinen Dämonen. Der erste Schritt deiner Transformation ist daher eine Bestandsaufnahme: Wo stehst du aktuell? Was hast du bisher im Leben erreicht? Welche destruktiven Verhaltensmuster und Gewohnheiten hast du entwickelt, um mit Unsicherheit umzugehen? Erfasse mithilfe solcher Fragen auf dem anschließenden Fragebogen deinen aktuellen Charakter. Ich nenne das: deine **Version 1.0**. Das erfordert auch, deinen Dämonen ins Auge zu blicken – keine leichte Aufgabe. Daher ist es wichtig, dass du dir Zeit dafür nimmst.

Schau dir die Schablone und die zugehörigen Fragen auf den nächsten Seiten in Ruhe an und denke gründlich nach, bevor du etwas aufschreibst. Nimm das Ganze ernst und trage nicht wie bei einer lästigen Hausaufgabe in der Grundschule irgendetwas ein, um es endlich hinter dir zu haben. Dafür bist du nicht hier.

Jetzt einen gewissen Widerstand zu verspüren, ist vollkommen normal. Dein Verstand will nun mal keine Veränderungen, auch wenn sie eigentlich zu deinem Besten sind. Er möchte nicht, dass du über diese Fragen nachdenkst, denn sie werden schmerzhaftes Erkenntnisse zur Folge haben. Seinen inneren Dämonen ins Auge zu blicken, erfordert Mut. Du musst deinem Verstand beweisen, dass du dieser Herausforderung gewachsen bist. Wie **Platon** schon sagte: *„Der Anfang ist der wichtigste Teil der Arbeit.“* Ich würde hinzufügen: Und der schwierigste. Aber die Anstrengung von heute ist der Triumph von morgen. Also bring den Stein ins Rollen – und bleib ehrlich!

# Deine Version 1.0



## Meine Rückschläge

1

2

3



## Meine Schwächen

1

2

3

## Negative Gewohnheiten



## Beispielantworten

- 1) Die Person, von anderen abgelehnt oder nicht akzeptiert zu werden, beeinflusst meine sozialen Interaktionen/Entscheidungen stark. Sie hindert mich u. a. daran, intime Beziehungen aufzubauen.
- 2) Ich vermeide Konflikte um jeden Preis, was mich daran hindert, für meine Überzeugungen einzustehen oder Grenzen zu setzen. Das führt dazu, dass ich oft Kompromisse eingehe oder wegschaue.
- 3) Ich fürchte Veränderungen und bleibe daher in meiner Komfortzone.

**Welche negativen Glaubenssätze oder Selbstzweifel habe ich über mich selbst entwickelt und wie beeinflussen sie meine Handlungen und Entscheidungen?**

## Beispielantworten

- 1) Der Glaubenssatz, nicht gut genug zu sein, führt dazu, dass ich keine Risiken eingehe oder Chancen ergreife – aus Angst, zu scheitern/ abgelehnt zu werden. Dadurch bleibt mein Potenzial ungenutzt.
- 2) Die Selbstwahrnehmung, dass andere fähiger sind als ich, lässt mich zögern, vor anderen meine wahre Meinung zu äußern.
- 3) Die Annahme, dass es zu spät ist, um neue Wege einzuschlagen, hält mich davon ab, neue Interessen/Berufswege zu verfolgen.

## Beispielantworten

- 1) In meiner Kindheit erlebte ich Ablehnung in der Schule, was zu einem tief sitzenden Gefühl der Unzulänglichkeit führte. Diese Erfahrung beeinflusst immer noch unbewusst meine Angst vor Zurückweisung in sozialen oder beruflichen Situationen.
- 2) Der Verlust eines geliebten Menschen hat mich gelehrt, das Leben zu schätzen, aber auch eine tiefe Angst vor Verlust hinterlassen, die meine Beziehungen und Bindungen beeinflusst.

Beispielantworten

- 1) Zur Bewältigung von Stress greife ich oft zum Alkohol, was kurzfristig Entspannung bringt, aber langfristig meine Gesundheit schädigt und meine Fähigkeit beeinträchtigt, effektiv mit meinen Emotionen umzugehen.
- 2) In stressigen Phasen vernachlässige ich oft körperliche Aktivitäten und Selbstfürsorge. Das führt zu einer Verschlechterung meines körperlichen Wohlbefindens und verstärkt die Erschöpfung.

## Beispielantworten

- 1) Ich bin oft in Erinnerungen an die Vergangenheit gefangen oder sorge mich um die Zukunft, was es mir schwer macht, im gegenwärtigen Moment zu leben. Diese Spannung verursacht Angst und verhindert, dass ich das Leben vollständig genieße.
- 2) Ich kämpfe mit Unsicherheiten darüber, wer ich bin und wo ich hingehöre – besonders in Bezug auf meine persönlichen Werte und Karriere. Das führt zu einem Gefühl der Stagnation.



Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass du diesen Part hier liest, ohne die erste Aufgabe abgeschlossen zu haben. Tu das bitte nicht. Je weiter du liest, ohne die Vorlage ausgefüllt zu haben, desto mehr sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass du zurückblätterst und den Stift tatsächlich in die Hand nimmst. Nimm dir die Zeit – um deiner selbst willen.

## **Schritt 2: Akzeptiere dich selbst**

Nachdem du dich hinreichend mit deinen inneren Dämonen beschäftigt hast, geht es jetzt darum, dich selbst mit all deinen Stärken und Schwächen zu akzeptieren. Ich weiß, das ist eine Mammutaufgabe. Manche Menschen hadern ihr ganzes Leben lang damit. Aber die richtigen Worte können manchmal Wunder bewirken, und ich hoffe von ganzem Herzen, dass die folgenden Worte in Anlehnung an die philosophischen Überlegungen von **Carl Rogers**, dem Mitbegründer der humanistischen Psychologie, genau das für dich tun:

*„Das merkwürdige Paradoxon ist, dass, wenn ich mich so akzeptiere, wie ich bin, ich die Möglichkeit habe, mich zu ändern. Ich glaube, dass ich, wenn ich mich so akzeptiere, wie ich bin, dann erst wirklich beginne, mich zu verstehen. Vielleicht ist das der Grund, warum Veränderung so oft beginnt, wenn man aufhört, gegen sich selbst zu kämpfen, wenn man aufhört, sich verändern zu wollen, und stattdessen beginnt, zu akzeptieren, was ist. Wenn ich mein Dasein, das, was ich bin, akzeptiere, ohne Bedingung, dann bin ich bereit, mich selbst zu befreien, und ich bin bereit, zu wachsen. [...]*

*Aber diese akzeptierende Haltung ist schwer zu erreichen. Sie ist nicht das Ergebnis einer oberflächlichen Bemühung, sich selbst zu lieben. Sie ist nicht einfach zu erreichen, weil man sich selbst als liebenswert ansieht. Sie kommt nicht aus dem Denken, ich bin in Ordnung so, wie ich bin. Sie kommt aus dem Eingeständnis, ich bin so, wie ich bin. Ich habe Schwächen, ich habe Stärken. Ich habe Dunkelheit und Licht. Ich habe Potenzial zur Größe und Potenzial zur Erniedrigung. Ich bin einfach menschlich.“*

Die wichtigste Botschaft lautet: Verzeihe dir selbst und schau nach vorne. Du kannst das Ruder auf dem Ozean des Lebens jederzeit herumreißen. Dabei hilft dir ein sogenannter Selbstvergebungsbrief: Es handelt sich hierbei um eine therapeutische Übung, die darauf abzielt, Selbstvergebung zu fördern und zu einem besseren Selbstverständnis beizutragen. Dass das Schreiben über emotionale Erfahrungen signifikante Vorteile für die psychische und physische Gesundheit haben kann, hat eine wissenschaftliche Studie aus dem Jahr 1986 von **James W. Pennebaker** gezeigt.<sup>61</sup> Nachfolgend findest du eine mögliche Gliederung für einen solchen Brief und Platz für deinen eigenen Brief. Beginne mit einer direkten Ansprache an dich selbst – also beispielsweise mit „Lieber ...“ oder Ähnlichem – und fahre anschließend mit folgenden Punkten fort:

**1. Beschreibung**

Beschreibe den Vorfall oder die Situation, für die du dir selbst vergeben möchtest, einschließlich deiner Gedanken und Emotionen dabei.

**2. Anerkennung**

Erkenne den Schmerz an, den du dir selbst oder anderen zugefügt hast, und schreib auf, dass du die Verantwortung für dein Handeln übernimmst.

**3. Vergebung**

Drücke explizit deine Absicht aus, dir selbst zu vergeben, und begründe auch, warum du das tust – zum Beispiel, um Frieden zu finden und voranzukommen.

**4. Lektionen**

Reflektiere über die Lektionen, die du aus dieser Erfahrung gelernt hast, und wie du dadurch als Person gewachsen bist.

**5. Abschluss**

Beende den Selbstvergebungsbrief mit einer Botschaft der Selbstliebe und Akzeptanz und bekräftige deine Bereitschaft, dich selbst zu akzeptieren und positiv in die Zukunft zu blicken.

## Selbstvergebungsbrief

### **Schritt 3: Forme deine neue Version**

Im letzten Schritt gilt es, das Leitbild für deine **Version 2.0** zu kreieren. Die Schablone sowie die Fragen auf den nachfolgenden Seiten sind dazu gedacht, jene Überzeugungen und Werte festzuhalten, die du künftig verkörpern möchtest – schließlich musst du dein Ziel kennen, um den Kurs bestimmen zu können. Ein chinesisches Sprichwort besagt: Wer seinen Weg kennt, muss sich nicht an jeder Kreuzung neu entscheiden. Genau darum geht es: keine Zeit damit zu verschwenden, dich ständig neu zu orientieren. Sonst lässt du dich wie die meisten Menschen bis zu deinem Lebensende treiben.

In Schritt 1 hast du deinen aktuellen Charakter sowie deine Sorgen, Ängste und Zweifel, deine destruktiven Gewohnheiten usw. erfasst. Du kennst deine **Version 1.0** und weißt, wovon du wegmöchtest. Nutze diese Erkenntnisse beim Ausfüllen der Schablone für deine **Version 2.0**. Das ist deine Gussform. Mach dir bewusst, wo du hinmöchtest und welche Art Mensch du sein willst. Nutze dafür die Visualisierungs-Übung aus dem theoretischen Teil: Nimm dir an einem ruhigen Ort Zeit dafür, dich möglichst detailliert in verschiedene Szenarien hineinzusetzen, und beobachte, wie du darauf reagierst. Welche Emotionen kommen hoch? Wenn du nichts fühlst, dann wechsele zum nächsten Szenario. Jedes positive Gefühl ist ein Beweis für die richtige Richtung. Arbeite dich so durch die Schablone.

Wenn dir absolut nichts einfällt, was du in die Schablone eintragen könntest, kannst du auch an Persönlichkeiten denken, die dich beeindrucken oder die etwas erreicht haben, das du auch erreichen möchtest. Idole. Vorbilder. Selbst imaginäre Figuren aus deinen Lieblingsbüchern, -filmen oder -serien wie **Rocky Balboa** kannst du als Inspiration heranziehen, schließlich entspringen ihre Charaktereigenschaften dem Verstand echter Menschen. Betrachte jede ihrer Eigenschaften als eine Fähigkeit, denn Fähigkeiten sind erlernbar. Von Charisma über Selbstbewusstsein bis hin zu Redegewandtheit und Wagemut: Das sind keine Persönlichkeitsmerkmale, die Menschen per Zufall in die Wiege gelegt werden. Irgendwann haben sie sich diese Fähigkeiten angeeignet. Also kannst das auch du.

# DEINE VERSION 2.0



## Meine Ziele

1

2

3



## Meine Stärken


1


2


3

## Positive Gewohnheiten









## Beispielantworten

- 1) Ich priorisiere Loyalität, indem ich in Beziehungen verlässlich bin, jedes Versprechen halte und Freund:innen/Familienmitgliedern in schwierigen Zeiten immer beistehe.
- 2) Ich praktiziere Ehrlichkeit, indem ich immer die Wahrheit sage und offen kommuniziere, selbst wenn es mal schwierig sein sollte.
- 3) Ich lege Wert auf Integrität, was bedeutet, dass ich immer nach meinen Überzeugungen handle, selbst wenn niemand zuschaut.

**Welche gesunden Bewältigungsstrategien kann ich anwenden, um mit Herausforderungen und Stress besser umzugehen und meine emotionale Gesundheit zu stärken?**

## Beispielantworten

- 1) Kurze Atemübungs-Sessions während des Tages helfen mir, mich zu zentrieren und Stress in Momenten hoher Anspannung schnell zu mindern. Bewusstes Atmen bringt meinen Fokus zurück.
- 2) Ich finde Ruhe und Erholung, indem ich Zeit in der Natur verbringe. Spaziergänge helfen mir, den Kopf freizubekommen.
- 3) Wenn ich mit Herausforderungen konfrontiert bin, wende ich mich an Freund:innen/Familienmitglieder für Unterstützung und Rat.

## Beispielantworten

- 1) Meine Empathie ermöglicht es mir, die Perspektiven anderer zu verstehen und starke Beziehungen aufzubauen. Ich möchte diese Stärke u. a. durch Freiwilligenarbeit und aktives Zuhören weiter ausbauen.
- 2) Meine Geduld ermöglicht es mir, auch in schwierigen persönlichen Situationen ruhig zu bleiben. Ich möchte diese Stärke u. a. durch Meditation und das Praktizieren von Achtsamkeit im Alltag noch weiter ausbauen.



**Wie möchte ich meine Beziehung zur Welt um mich herum gestalten, um einen positiven Einfluss zu haben und gleichzeitig mein Wohlbefinden zu fördern?**

## Beispielantworten

- 1) Ich bemühe mich, in meinen täglichen Interaktionen unterstützend und positiv zu sein. Ein freundliches Wort oder eine Geste kann einen großen Unterschied im Leben einer anderen Person machen.
- 2) Ich strebe danach, Empathie für die Menschen um mich herum zu zeigen, ihre Geschichten zu hören und zu verstehen. Das fördert nicht nur ein positives Umfeld, sondern erweitert auch meine eigene Perspektive und trägt zu meinem emotionalen Wachstum bei.

**Welche tieferen Beweggründe und persönlichen Überzeugungen leiten mich bei der Auswahl meiner täglichen Aktivitäten und wie tragen sie zu meiner idealen Version bei?**

## Beispielantworten

- 1) Ich werde von dem Wunsch geleitet, in all meinen Handlungen authentisch zu sein. Das bedeutet, dass ich nur Aktivitäten wähle, die mit meinen innersten Werten und Interessen übereinstimmen, anstatt mich von äußeren Erwartungen oder Druck leiten zu lassen.
- 2) Mein Streben nach Resilienz leitet mich dazu, Herausforderungen anzunehmen und dadurch aus schwierigen Situationen zu lernen, anstatt sie zu meiden. Das stärkt meinen Charakter.

Die ausgefüllte Schablone – die Gussform deiner **Version 2.0** – solltest du dir neben deinem **Gewohnheits-Tracker** jeden Tag anschauen. Zum Beispiel kannst du beides neben deinem Bett aufhängen oder auf den Nachttisch legen. So sind sie jeden Morgen das Erste, was du beim Aufstehen siehst. Beides soll dir nicht nur als Motivation, sondern auch als Erinnerung dienen. Im Alltagstrott vergessen wir nur zu gerne, was uns eigentlich wichtig ist. Reiß diese Seiten also notfalls raus oder nutze stattdessen Lesezeichen – oder du lädst dir das entsprechende Material einfach über den frei zugänglichen Mitgliedsbereich bzw. diesen QR-Code zum Ausdrucken herunter:



Betrachte diese Gussform nicht als die finale Form: Du kannst jederzeit in die Werkstatt zurückkehren und dir eine neue erstellen. Gerade zu Beginn deiner bewussten Persönlichkeitsentwicklung wird dir aufgrund deiner erhöhten Aufmerksamkeit im Alltag vermutlich vieles auffallen, was du noch berücksichtigen möchtest. Vielleicht liest du ein besonderes Zitat, bemerkst eine noble Charaktereigenschaft an Arbeitskolleg:innen oder bewunderst die neue Errungenschaft eines deiner Idole. Das Schmieden deines Charakters ist ein laufender Prozess. Wann immer du also morgens aufwachst, auf diese ausgefüllten Seiten blickst und das Gefühl hast, etwas anpassen zu müssen, kannst du das mit den downloadbaren Seiten tun.

Es ist sinnvoll, regelmäßig zu hinterfragen, ob du dich noch auf dem richtigen Weg befindest. Zwar werden sich die grundlegenden Aspekte deines neuen Charakters vermutlich seltener verändern als deine daraus resultierenden materiellen Ziele, nichtsdestotrotz ist das ein oder andere Update vor allem in der Anfangsphase höchstwahrscheinlich – wenn auch nicht zwingend – notwendig. Mach dir Reflexion also zur Gewohnheit. Übrigens, lass dich nicht von den vorgegebenen Übungen einschränken: Mach dir gern Notizen auf diesen Seiten, ergänze Fragen/Antworten oder Zitate oder skizziere passende Outfits. Was auch immer dir hilft, deine **Version 2.0** zu visualisieren.

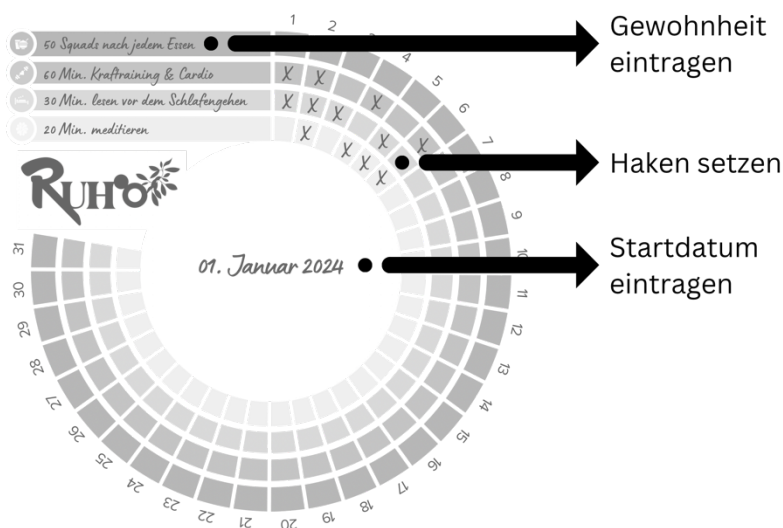
## II-2.

# GEWOHNHEITS-TRACKER

Wir alle fällen fortwährend Entscheidungen. Soll ich dieses oder jenes tun? Hierhin oder dorthin gehen? Soll ich wieder nach dem fettigen Burger greifen oder mich doch gesund ernähren? Stundenlang auf den Fernseher starren oder trainieren? Jeden Tag werden wir mit solchen Entscheidungen konfrontiert. Die wichtigste von ihnen: Möchte ich meinen alten oder neuen Charakter verkörpern? Diese eine Entscheidung nicht nur gedanklich, sondern auch bildlich vor dir zu haben, wird es dir erleichtern, bewusst auf deinem neuen Pfad zu bleiben und deiner Navigationskarte zu folgen. Irgendwann wirst du bemerken, dass du im Gegensatz zu den meisten Menschen jede kleinere Entscheidung deines Lebens auf diese große Richtungsentscheidung zurückführst: darauf, wer du bist oder sein möchtest, und nicht darauf, was dein Umfeld von dir erwartet oder hält.

Viele Menschen haben Angst davor, nicht mehr akzeptiert zu werden, ihren Stamm zu verlieren. Die Menschen mit dem größten positiven Einfluss auf diese Welt sind jedoch immer ihren eigenen Weg gegangen – und haben oftmals Widerstand erfahren. **Rosa Parks**<sup>62</sup> spielte trotz anfänglicher Kritik und Verurteilung eine entscheidende Rolle im Kampf gegen die Rassentrennung. **Sokrates**<sup>63</sup> regte die Jugend Athens dazu an, Konventionen zu hinterfragen, und wurde dafür zum Tode verurteilt. Trotz allem sind sie nicht von ihrem Weg abgewichen. Nimm dir solche Menschen zum Vorbild und schau nicht zurück, während du voranschreitest. Es geht nicht mehr um gestern. Vergiss gestern. Es geht darum, ob du deine neuen Vorsätze, deine Versprechen an dich selbst, im nächsten Moment, in der nächsten Stunde oder am nächsten Tag halten kannst. Wann immer du vor dieser Entscheidung stehst, geht es nur um den gegenwärtigen Augenblick.

Die Gussform für deine **Version 2.0** hast du nun erstellt. Jetzt geht es darum, das Gussmaterial – deine Charakteressenz – hineinzugießen. Wie du dieses Material verfeinerst? Durch deine Gewohnheiten. Deine täglichen Gewohnheiten bestimmen maßgeblich, wer du bist. Sie werden früher oder später zu deinem Charakter. Die für dich richtigen Gewohnheiten festzulegen und anschließend in dein Leben zu implementieren, ist daher der entscheidende Part des Schmiedeprozesses. Dein Werkzeug? Der **Gewohnheits-Tracker**.



Vorlagen zum Ausfüllen findest du auf den folgenden Seiten. Jeder Tracker deckt einen Monat ab und besitzt für jeden Lebensbereich – Ernährung, Fitness, Schlafhygiene und Mindset – eine Zeile zum Tracken der jeweiligen Gewohnheit. Durch diese breite Streuung über alle Bereiche hinweg wirst du den größten Effekt in Bezug auf dein allgemeines Wohlbefinden spüren. Falls du nicht genau weißt, womit du anfangen sollst, findest du auf den nächsten Seiten eine Übersicht mit verschiedenen Beispielen für jeden einzelnen Lebensbereich.

Beim Etablieren neuer Gewohnheiten lautet die Grundregel: **Übernimm dich nicht**. In der ersten Woche ist die Motivation vielleicht noch groß, und du schaffst es, Dutzende Gewohnheiten tagtäglich auszuführen.

Aber ab einem gewissen Punkt rebelliert dein Verstand wieder stärker dagegen. Motivation kommt und geht, aber Disziplin kannst du für immer haben. Indem du dich zu Beginn auf wenige Gewohnheiten konzentrierst und deine ganze Motivation und Energie nicht zu breit streust, sorgst du dafür, dass so wenige Münzen wie möglich auf der Seite des Misserfolgs landen. Gib deinem Verstand keinen Anlass zur Sorge. Zeige ihm deine Willenskraft und stich erst dann in See, wenn du deinen Schiffsrumpf gestärkt hast.

Ich selbst habe mich am Anfang komplett übernommen und versucht, möglichst viele neue Gewohnheiten gleichzeitig in mein Leben zu implementieren – es waren ziemlich genau 21, von denen im Laufe der Zeit nur noch 9 übrig blieben. Jeden Tag, an dem ich keinen Haken hinter die entsprechende Gewohnheit setzen konnte, fühlte ich mich wie ein Versager. Obwohl ich zur selben Zeit positive neue Gewohnheiten implementieren konnte, überwogen in meiner Wahrnehmung diejenigen, die ich vernachlässigte, aufgrund ihrer schieren Masse.

Als ich mehrere Wochen am Stück mit gesunden, selbst zubereiteten Gerichten in der Bürocafeteria auftauchte und immer mehr Kolleg:innen kommentierten, wie schwer ihnen das fallen würde, realisierte ich, dass ich unterm Strich etwas erreicht hatte, worauf ich stolz sein konnte. Dieses Gefühl ist mir lange Zeit verwehrt geblieben, weil ich mich überschätzt hatte. Beginne also mit einem Tracker bzw. vier Gewohnheiten. Sobald du dir einen Monat lang bewiesen hast, dass du zu deinem Wort stehen kannst, wird es leichter. Danach kannst du experimentieren und schauen, was du dir zutraust. Aber sei wachsam: Hat die Motivation erst einmal nachgelassen, wird sich dein Verstand immer neue Ausreden einfallen lassen, um diese oder jene Gewohnheit doch wieder aufzugeben. Vergiss nicht: Er möchte den Status quo beibehalten. Wenn er merkt, dass du dich einem möglichen Misserfolg näherst, wird er lauter.

In solchen Momenten kann es hilfreich sein, beide Schablonen – also deine **Version 1.0** und deine **Version 2.0** – nebeneinander vor dich hinzulegen und dich laut zu fragen, welchen dieser beiden Charaktere du verkörpern möchtest.

Um dich zu motivieren, kannst du deine Erfolge mithilfe von Münzen visualisieren, wie früher im Buch vorgeschlagen. Wenn du einen Haken setzt, wirf zugleich eine Münze ins Erfolgsglas.

***Mach es dir so leicht wie möglich, die entsprechende Gewohnheit durchzuziehen.*** Du möchtest regelmäßig ins Fitness-Studio? Stell dir einen Wecker. Wähle eine Zeit, zu der meistens nichts ansteht. Packe deinen Rucksack einen Tag vorher. Such dir ein Studio in der Nähe oder auf deinen täglichen Routen. Tu absolut alles, was es dir erleichtert, die entsprechende Gewohnheit durchzuziehen.

Die Erweiterung bzw. Umkehrung dieser Regel lautet: ***Mach es dir so schwer wie möglich, die entsprechende Gewohnheit nicht durchzuziehen.***<sup>64</sup> Du möchtest weniger Zeit vor dem Bildschirm verbringen? Zieh den Fernsehstecker, damit du ihn jedes Mal neu einstecken und dich ganz bewusst dazu entscheiden musst, Streaming oder Videospiele vor deine persönliche Entwicklung zu stellen. Blockiere Apps zumindest in bestimmten Zeiträumen oder lösche sie ganz, um nicht wieder unbewusst darauf zuzugreifen. Deaktiviere Push-Benachrichtigungen. Lass dein Smartphone in der Tasche oder einem anderen Raum, wenn du dich mit anderen triffst, damit du extra aufstehen und es holen musst. Lege dir einen klassischen Wecker zu und verbanne jede Art von Bildschirm aus deinem Schlafzimmer. Besonders wild Entschlossene können ihr Smartphone auch in eine Kiste packen und mit einem Timer-Schloss versehen, das sich erst am nächsten Tag wieder öffnet. Tu alles, damit es dir schwerer fällt, die entsprechende Gewohnheit nicht durchzuziehen – und sei kreativ. Das gilt für beide Regeln.

In meinem Newsletter präsentiere ich regelmäßig Buchempfehlungen, die dich bei der Persönlichkeitsentwicklung unterstützen und nicht nur mein Leben, sondern auch das vieler anderer nachhaltig verändert haben. Ein Abo lohnt sich!



Auch wenn diese Tipps am Ende nicht die Arbeit für dich erledigen, werden sie dir die Transformation zumindest erleichtern. Solltest du rückfällig werden, geißele dich nicht für deine Misserfolge, sondern belohne dich stattdessen ausgiebig für jeden Erfolg. Der Zug der Transformation fährt langsam, also kannst du jederzeit wieder aufsteigen. Je mehr Zeit du auf ihm verbringst, desto näher kommst du deinem Ziel.

*„Selbstvertrauen erlangt man nicht, indem man vor dem Spiegel Affirmationen ruft, sondern indem man einen Stapel unbestreitbarer Beweise dafür hat, dass man derjenige ist, der man vorgibt zu sein. Überwinde deine Selbstzweifel.“*

**Alex Hormozi**

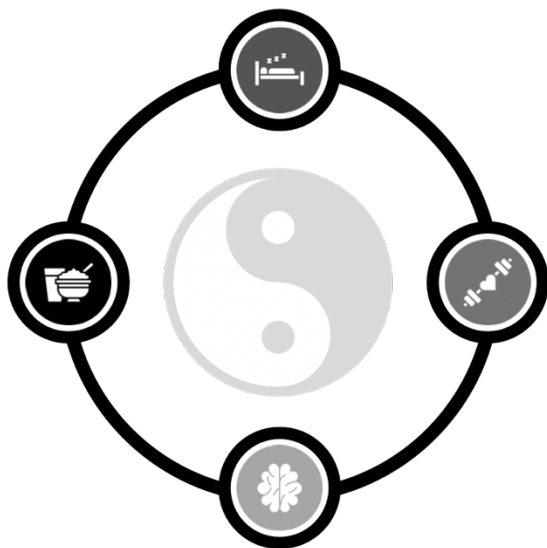
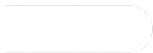
In diesem Zusammenhang möchte ich dir einen Essay des Bloggers **Strangest Loop** ans Herz legen, der sehr gut zusammenfasst, worauf es beim Durchziehen deiner Gewohnheiten und beim Erreichen deiner Ziele letzten Endes ankommt. In der ein oder anderen Zeile wirst du dich sicher wiedererkennen. Nutze diese Worte gerne als persönliches Mantra, wann immer du an dir selbst zweifelst, und vor jeder neuen Herausforderung:

*„Sich darauf vorzubereiten, die Sache zu tun, ist nicht, die Sache zu tun. Zeit für die Sache zu planen, ist nicht, die Sache zu tun. Eine To-do-Liste für die Sache zu erstellen, ist nicht, die Sache zu tun. Anderen mitzuteilen, dass du die Sache tun wirst, ist nicht, die Sache zu tun. [...] Sich selbst zu hassen, weil man die Sache nicht getan hat, ist nicht, die Sache zu tun. [...] Darüber zu lesen, die Sache zu tun, ist nicht, die Sache zu tun. [...] Das Einzige, was die Sache tut, ist, die Sache zu tun.“*



Der QR-Code führt dich zum vollständigen Essay, der auf jeden Fall einen Blick wert ist. In diesem Sinne: Schnapp dir einen Stift und leg los mit dem Tracken deiner neuen positiven Gewohnheiten!





# Auswahl an Gewohnheiten



## Ernährung

- Ganzes Obst statt Fruchtsaft
- Fermentierte Lebensmittel
- Mind. 2 l Wasser trinken
- Intervall-Fasten
- 1 Handvoll roher Nüsse
- 1 Teelöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 1 Glas Wasser mit Apfelessig vor dem Essen
- Sprossen
- Bewegung nach dem Essen



## Körperliche Fitness

- 45 Min. Kraft-training
- 10 Min. Griffkraft-Training
- Sportart lernen/trainieren
- Spaziergang im Grünen
- Morgens 10 Min. Stretching
- Morgens kalt duschen
- Sprint
- 20 Bahnen schwimmen
- Saunagang
- 30 Min. Cardio-Training



## Schlafhygiene

- Morgens 20 Min. natürliches Licht
- 3 Stunden vor dem Schlaf nur gedimmtes Licht
- Schlaf-Meditation
- 2 Stunden vor dem Schlaf elektronikfreie Zeit
- Entspannungs-Tee vor dem Schlaf trinken
- Zur gleichen Zeit aufstehen
- Zur gleichen Zeit ins Bett
- Kühles/dunkles Schlafzimmer



## Mindset

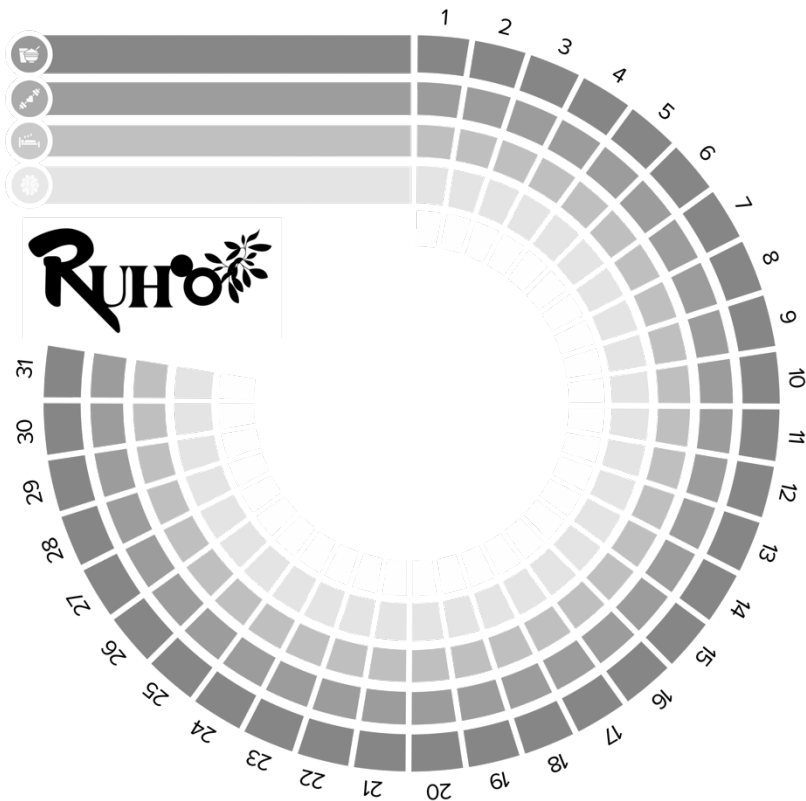
- 15 Min. meditieren
- Mind. einer Person ein Kompliment machen
- 10 Min. Atemübung
- Mind. eine fremde Person anlächeln
- 20 Seiten lesen
- 15 Min. Emotionen auflösen
- Yoga praktizieren
- Gedanken validieren
- 1 Podcast-Folge
- Instrument lernen/spielen
- Journal führen

# TRACKER #1

*„Sich darauf vorzubereiten, die Sache zu tun,  
ist nicht, die Sache zu tun.“*

**„Das Einzige,  
was die Sache tut, ist,  
die Sache zu tun.“**

Strangest Loop



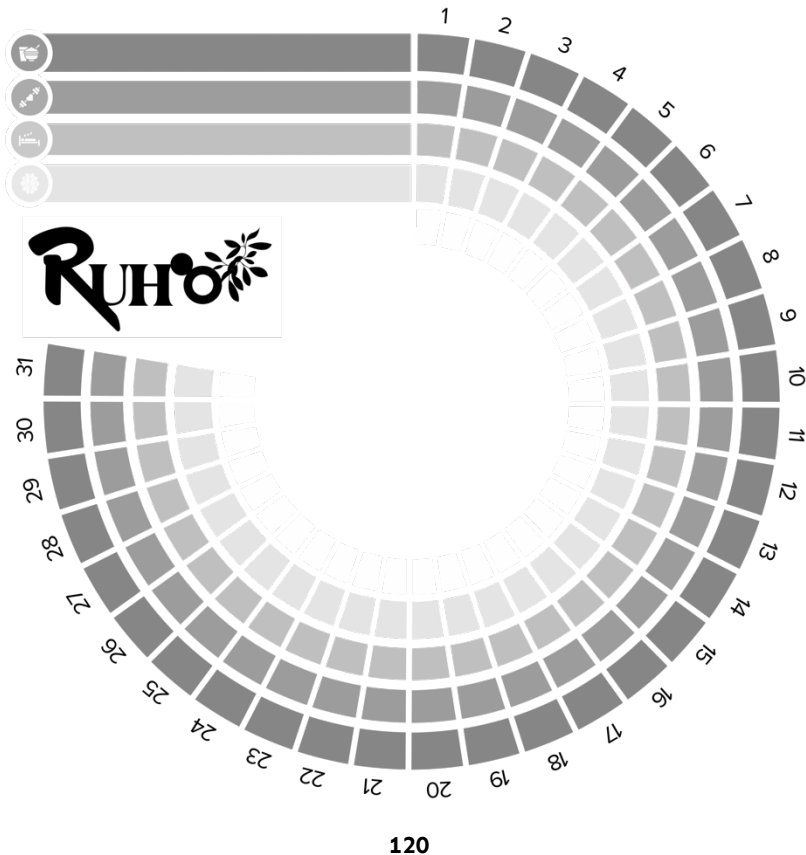
## Notizen zu Tracker #1

# TRACKER #2

*„Zeit für die Sache zu planen,  
ist nicht, die Sache zu tun.“*

**„Das Einzige,  
was die Sache tut, ist,  
die Sache zu tun.“**

Strangest Loop



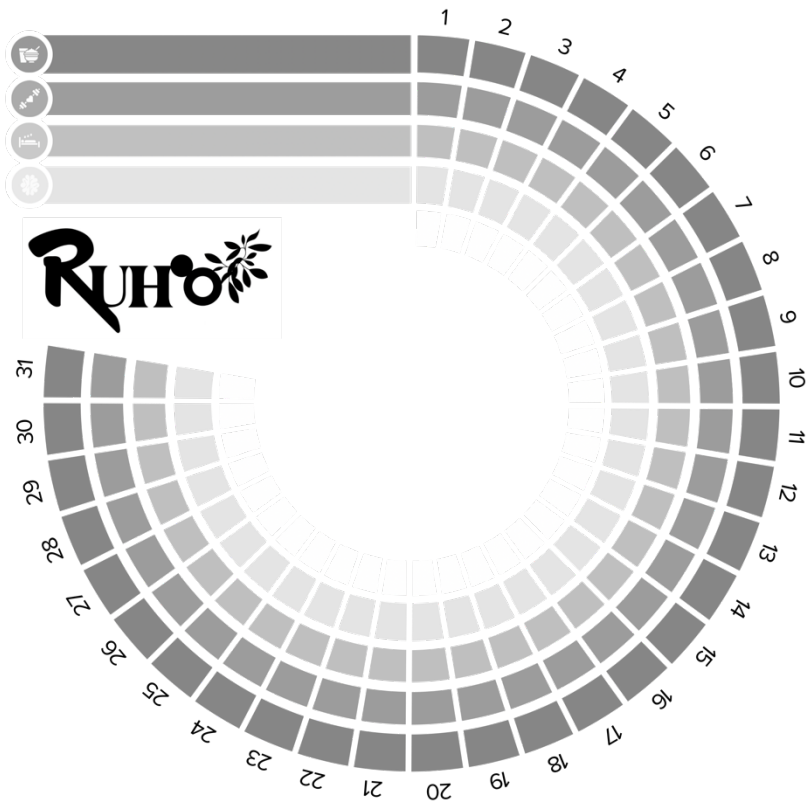
## Notizen zu Tracker #2

# TRACKER #3

*„Eine To-do-Liste für die Sache zu erstellen,  
ist nicht, die Sache zu tun.“*

**„Das Einzige,  
was die Sache tut, ist,  
die Sache zu tun.“**

Strangest Loop



## Notizen zu Tracker #3

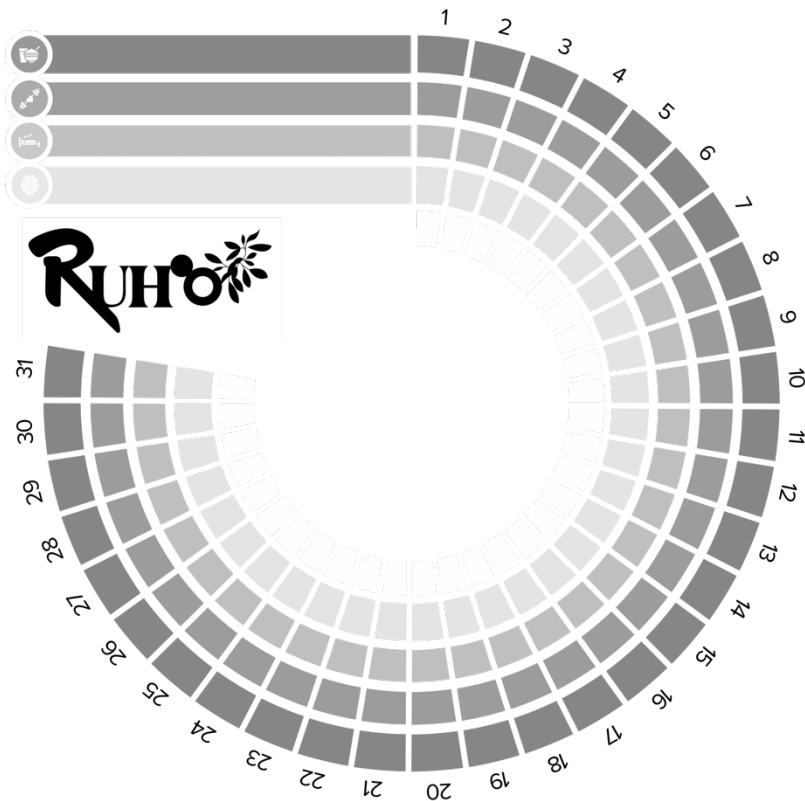


# TRACKER #4

*„Anderen mitzuteilen, dass du die Sache tun wirst,  
ist nicht, die Sache zu tun.“*

**„Das Einzige,  
was die Sache tut, ist,  
die Sache zu tun.“**

Strangest Loop



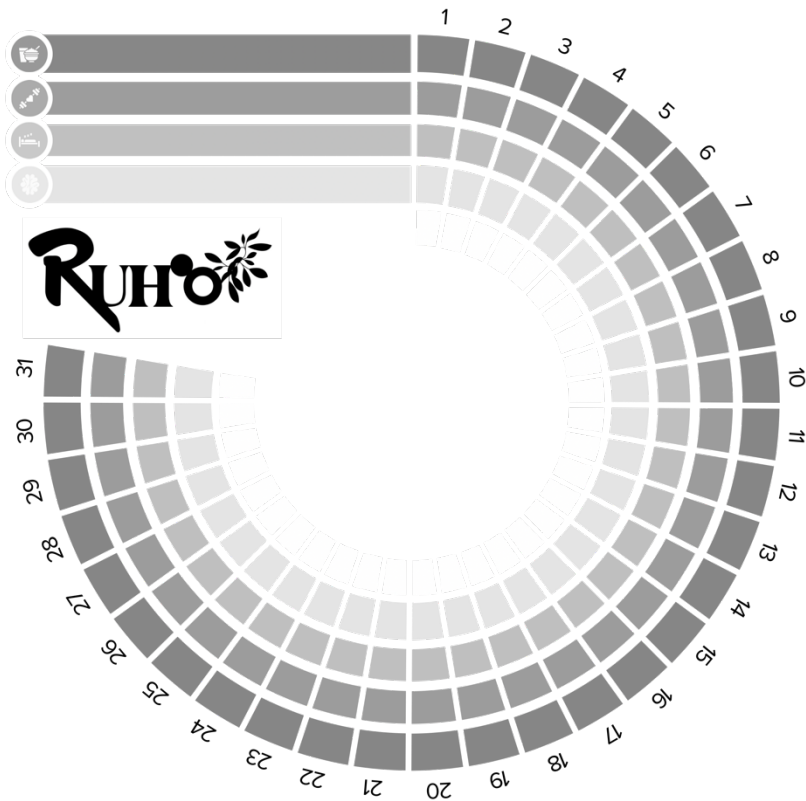
#### Notizen zu Tracker #4

# TRACKER #5

*„Sich selbst zu hassen, weil man die Sache nicht getan hat,  
ist nicht, die Sache zu tun.“*

**„Das Einzige,  
was die Sache tut, ist,  
die Sache zu tun.“**

Strangest Loop



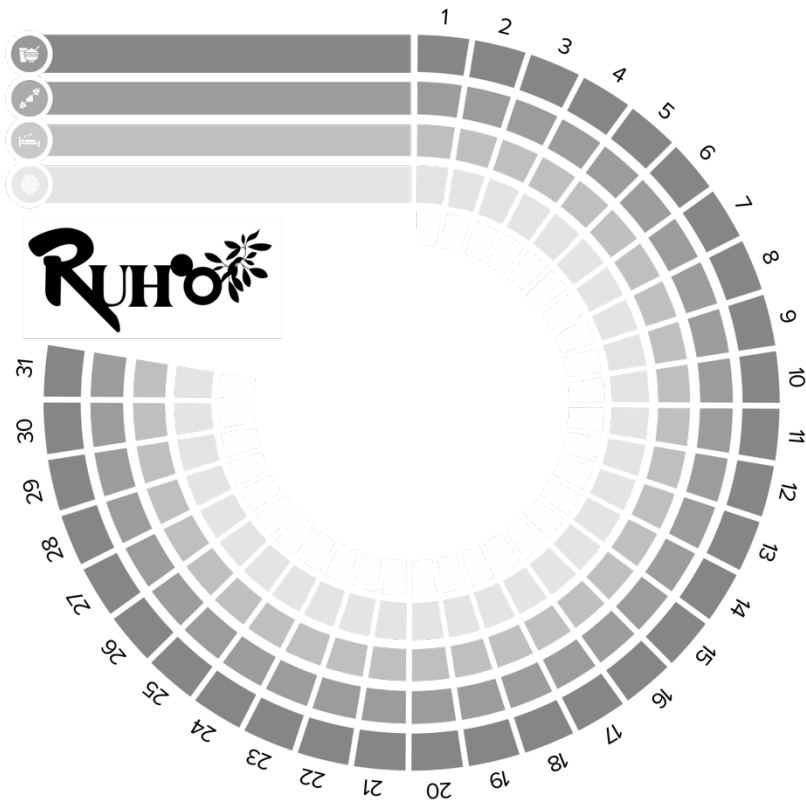
## Notizen zu Tracker #5

# TRACKER #6

*„Darüber zu lesen, die Sache zu tun,  
ist nicht, die Sache zu tun.“*

**„Das Einzige,  
was die Sache tut, ist,  
die Sache zu tun.“**

Strangest Loop



## Notizen zu Tracker #6

Bevor wir zu den Herausforderungen kommen, möchte ich, dass du über Folgendes nachdenkst: In welchen Situationen kommst du deinem neuen Charakter am nächsten? Jeder von uns kennt das: Manchmal fühlen wir uns absolut wohl in unserer Haut und glänzen sowohl vor uns selbst als auch vor anderen. Manchmal ist aber auch genau das Gegenteil der Fall. Versetz dich einmal in deine Vergangenheit zurück und denke darüber nach. Was löst schlechtes bzw. gutes Verhalten in dir aus? Sind es bestimmte Menschen oder Orte? Eine bestimmte Tätigkeit, Tages- oder Jahreszeit? Was auch immer Schlechtes in dir auslöst: Versuche es so gut wie möglich zu vermeiden.

Begib dich stattdessen bevorzugt in Situationen, die Positives in dir auslösen. Sicher hast du schon mal die ein oder andere gewünschte Eigenschaft bzw. Fähigkeit verkörpert, selbst wenn es nur für einen kurzen Moment war. Das wird dir nicht nur erleichtern, deinen neuen Charakter anzunehmen, sondern wird bestenfalls auch den Prozess beschleunigen. Die nächste Seite hilft dir dabei, Klarheit über diese Fragen zu erlangen.

Ab diesem Zeitpunkt sollte Reflexion übrigens die einzige Gewohnheit sein, für die du in deine Vergangenheit eintauchst. Nachdem du dich deinen inneren Dämonen gestellt und akzeptiert hast, dass du nicht nur ein Mensch mit Stärken und Schwächen, sondern auch jemand bist, der wie alle anderen Fehler macht, solltest du deine Vergangenheit nicht mehr als eine Last, sondern als Lehrer betrachten. Viele Menschen wühlen bewusst in ihrer Vergangenheit, um sie als Entschuldigung für diesen oder jenen Fehlschlag ihres Lebens heranzuziehen oder um Aufmerksamkeit und Verständnis zu erhaschen. Natürlich gibt es Traumata, die nicht so ohne Weiteres abgelegt werden können, aber ein sehr großer Teil der Bevölkerung nimmt gerne die Opferrolle ein, dabei trägt jeder von uns schweres Gepäck mit sich. Allerdings ergibt es keinen Sinn, jeden einzelnen Stein auspacken und etliche Male umzudrehen, bis wir jede Kerbe und jedes Detail erfasst haben. **Lass den Rucksack einfach fallen.** Es gibt nur einen Moment, auf den es wirklich ankommt: die Gegenwart. Also konzentriere dich auf das, was du jetzt tun kannst. **Dieser Moment ist alles, was zählt.**

# Reflexion



## Ich nähere mich meinem IDEALEN CHARAKTER ...

... in Gesellschaft von:

---

---

---

... bei folgenden Tätigkeiten:

---

---

---

... an folgenden Orten:

---

---

---



## Ich entferne mich von meinem IDEALEN CHARAKTER ...

... in Gesellschaft von:

---

---

---

... bei folgenden Tätigkeiten:

---

---

---

... an folgenden Orten:

---

---

---



## II-3.

# CHALLENGES

Als Erweiterung zum Gewohnheits-Tracker findest du auf den nächsten Seiten verschiedene Challenges. Sie sind nicht nur dazu gedacht, dich beim Ablegen negativer Gewohnheiten zu unterstützen, sondern sollen dir auch zeigen, in welchem Verhältnis du zu bestimmten Substanzen sowie negativen Gewohnheiten stehst. Die positiven Auswirkungen – von allgemein höherem Wohlbefinden bis zu einem radikalen Detox – können weitreichend sein. Je nachdem, welche negativen Gewohnheiten du bisher pflegst, werden dir die nächsten Seiten womöglich alles abverlangen. Aber jede gemeisterte Herausforderung entspricht einem ganzen Haufen neuer Münzen auf deinem Erfolgsstapel.

Anstelle der Implementierung neuer positiver Gewohnheiten steht hier also im Fokus, dich von negativen Gewohnheiten zu befreien. Der Effekt: Die negativen Auswirkungen dieser Gewohnheiten auf deine Hard- wie auch deine Software werden mit ihnen zusammen verschwinden. Die ein oder andere Herausforderung wird dir vielleicht auch die Augen öffnen, denn vielen von uns ist gar nicht bewusst, wovon wir eigentlich abhängig sind. Die meisten Menschen glauben, ihre Grenzen zu kennen, und vermuten hinter „gelegentlichem“ Nikotin-, Alkohol- oder auch Koffein-Konsum keine echte Sucht. Bei dem Versuch, damit aufzuhören, merken sie plötzlich, dass es ihnen mehr als nur schwerfällt. Schlimmstenfalls realisieren sie ihre Abhängigkeit. Das kann dir bei diesen Herausforderungen auch passieren. Sei daher ehrlich zu dir und achte ganz genau auf die Ausreden, die sich dein Verstand einfallen lässt, um dich wieder zum Konsum zurückzuführen.

Vergiss nicht: Dein Verstand sträubt sich anfangs mit aller Macht gegen jedwede Veränderung. Bleib stark. Dabei will ich absolut nichts beschönigen: Viele dieser **Challenges** können sich in den ersten Tagen und Wochen, teilweise auch Monaten oder Jahren brutal anfühlen. Ich selbst bin zu verschiedenen Zeitpunkten in meinem Leben durch alle Herausforderungen hindurchgegangen: Jede einzelne davon war hart. Rückfällig zu werden, gehört dazu. Aber dein Trennungsschmerz und der damit einhergehende Wunsch nach Veränderung können dein Durchhaltevermögen maßgeblich verbessern. Bei mir war es so. In diesem Zustand konnte ich auch die letzten negativen Gewohnheiten, mit denen ich teilweise jahrelang zu kämpfen hatte, endlich ein für alle Mal ablegen. Das Potenzial dieses Schmerzes ist groß. Darum hast du auch nach diesem Buch gegriffen. Solltest du das Gefühl haben, allein auch mithilfe dieses Buches nicht weiterzukommen, hol dir bitte weitere Unterstützung. Das ist kein Zeichen von Schwäche, im Gegenteil: Es bedarf einer immensen Stärke.

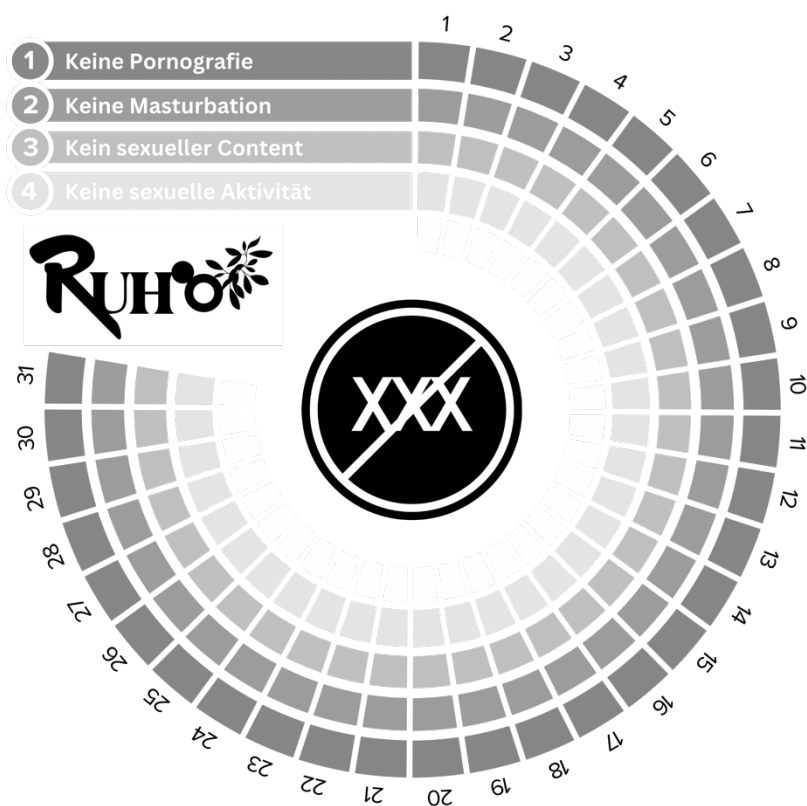
Insbesondere in den ersten Tagen bzw. nach der ersten oder zweiten Woche wirst du gegebenenfalls Entzugserscheinungen haben und grundlegend daran zweifeln, ob sich die aufgelisteten positiven Effekte irgendwann bei dir einstellen werden. Mach dir in solchen Momenten bitte Folgendes klar: Genauso wie beim Aufbau positiver Gewohnheiten startet der Flieger ganz langsam, nimmt Geschwindigkeit auf, und erst an dem Punkt, an dem er abhebt, beginnt die Veränderung sehr schnell sehr deutlich zu werden.

In der Regel verläuft eine solche Transformation nämlich exponentiell. Gib deinem Körper die notwendige Zeit, um diese tiefgreifenden Veränderungen vorzunehmen, damit du anschließend in den Genuss all der positiven Effekte kommen kannst. Vor allem, wenn du mehrere negative Gewohnheiten gleichzeitig ablegst und parallel dazu positive aufbaust, wird dich dein Umfeld irgendwann nicht mehr wiedererkennen. Dir wird das vielleicht nicht so stark auffallen, weil du dich innerhalb dieses Veränderungsprozesses befindest. Durch regelmäßige Reflexion wird dieser Fortschritt aber auch für dich greifbar.

# CHALLENGE #1

## NO PORN/FAP

Pornokonsum mit Masturbation kann potenziell negative Auswirkungen haben: erektile Dysfunktion, vorzeitige Ejakulation, verminderte sexuelle Erregung und ein geringeres Verlangen nach realen sexuellen Aktivitäten. Das Anschauen blockiert negative Gedanken, und der Orgasmus führt zur Ausschüttung hoher Mengen an Dopamin.<sup>65</sup> Dies kann dazu führen, dass nach immer intensiveren Reizen gesucht wird, was in einigen Fällen Schlafprobleme, Reizbarkeit und depressive Verstimmungen verursacht.<sup>66</sup> Zudem können Schamgefühle entstehen, die sich mit der Zeit verstärken. Zwar macht die Häufigkeit das Gift, aber vielen Männern mangelt es hierbei an Selbstkontrolle.

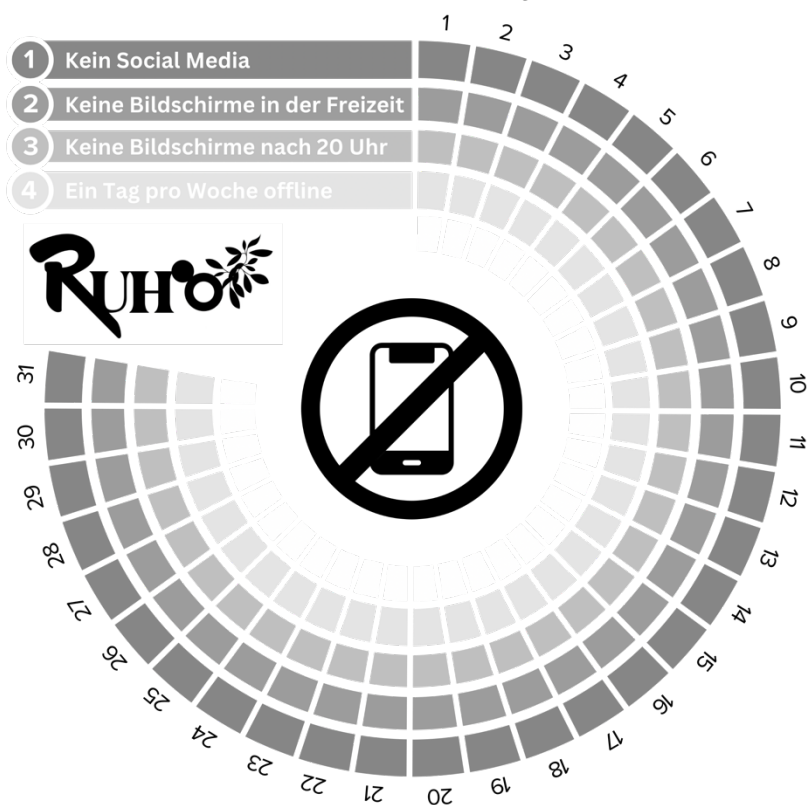


## Hürden bei Challenge #1

# CHALLENGE #2

## NO SOCIAL MEDIA/NEWS

Der bewusste Umgang mit dem Smartphone – insbesondere der Verzicht auf übermäßigen Konsum von Social Media und sinnlosen Nachrichten – kann zweifellos positive Effekte auf das Wohlbefinden haben.<sup>67</sup> Zu diesen gehören eine Verringerung von Ablenkungen, Reaktivität und unnötigem Input sowie damit einhergehend ein reduziertes Stressniveau sowie ein höheres Konzentrationsvermögen.<sup>68</sup> Ein wesentlicher Vorteil ist die erhöhte Achtsamkeit für dein direktes Umfeld bzw. das Leben selbst. Ein achtsamer Lebensstil wirkt übrigens auch ziemlich sexy. Bei dieser Challenge geht es nicht darum, das Smartphone vollständig zu meiden. Eine ausgewogene Nutzung kann jedoch zur mentalen Gesundheit beitragen.

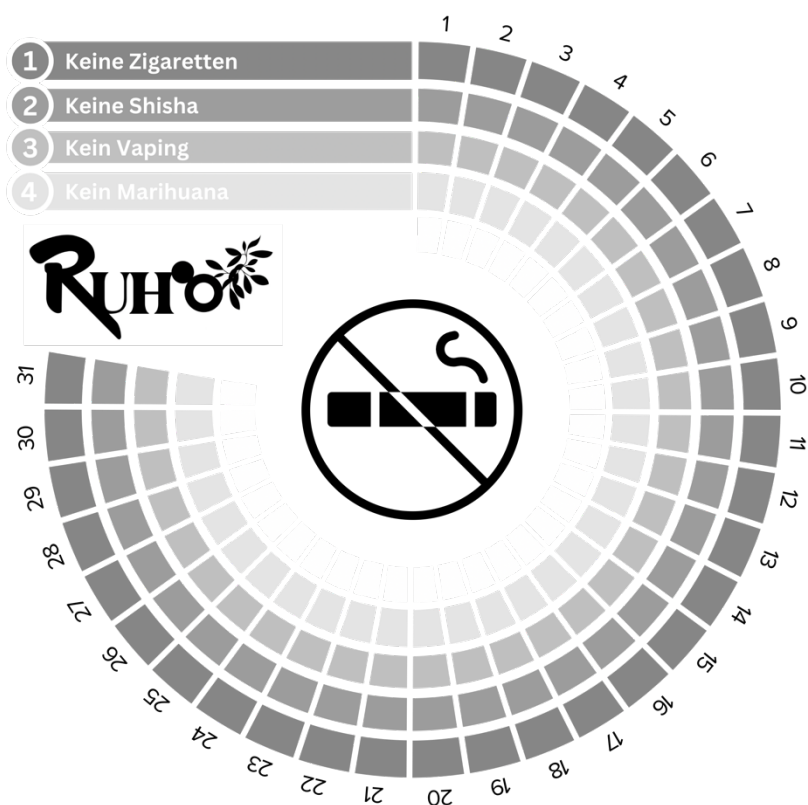


## Hürden bei Challenge #2

# CHALLENGE #3

## NO SMOKING/VAPING

Rauchen ist die Hauptursache für Lungenkrebs und spielt eine große Rolle bei anderen Krebsarten wie Kehlkopf- oder Bauchspeicheldrüsenkrebs. Nikotin, Teer und die zahlreichen enthaltenen Chemikalien schädigen zudem das Herz-Kreislauf-System, verengen die Blutgefäße und beeinträchtigen die Lungenfunktion, was zu einer verringerten Sauerstoffversorgung des Körpers und einem erhöhten Risiko für chronische Erkrankungen führt.<sup>69</sup> Auch wenn Langzeitfolgen noch weiter erforscht werden müssen, gilt die schädliche Wirkung von Vaping ebenfalls als belegt.<sup>70</sup> Nutze die Kraft deines Körpers: Seine Regenerationsfähigkeit greift bereits kurz nach dem letzten Zug.<sup>71</sup>



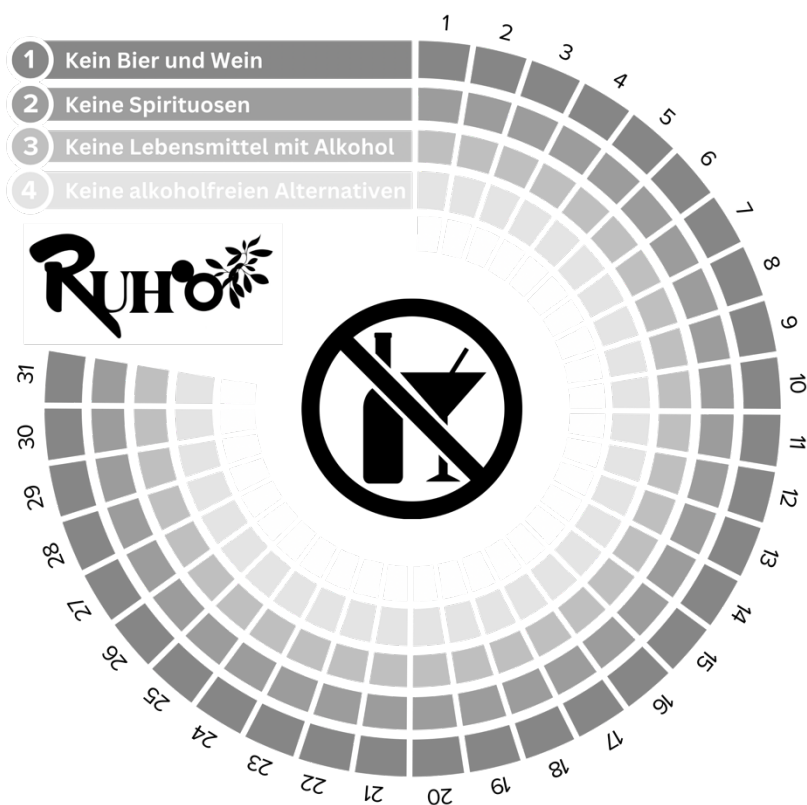
### Hürden bei Challenge #3



# CHALLENGE #4

## NO ALCOHOL

So gut wie jeder Mensch weiß, dass Alkoholkonsum gesundheitliche Risiken birgt. Selbst die Annahme, dass ein tägliches Glas Rotwein vorteilhaft sein könnte, steht zunehmend in der Kritik – Studien zeigen, dass bereits geringe Alkoholmengen die Schlafqualität beeinträchtigen und folglich die allgemeine Gesundheit negativ beeinflussen.<sup>72</sup> Darüber hinaus ist der Konsum mit einer Reihe weiterer gesundheitlicher Auswirkungen verknüpft, darunter eine Beeinträchtigung der Leberfunktion, ein erhöhtes Risiko für bestimmte Krebsarten sowie negative Effekte auf die psychische Gesundheit.<sup>73</sup> Obwohl man(n) in der heutigen Gesellschaft beim Verzicht schief angeschaut wird, solltest du darüberstehen und ein Vorbild sein.

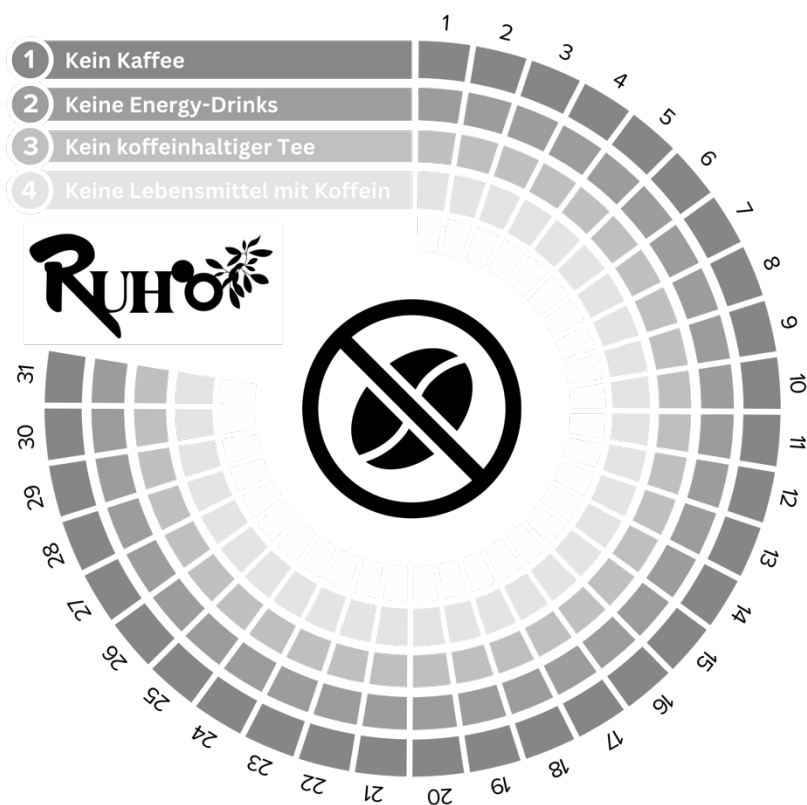


## Hürden bei Challenge #4

# CHALLENGE #5

## NO CAFFEINE

Ob Koffein gesund oder ungesund ist, stellt heutzutage beinahe ein kontroverses Thema dar, weil viele Menschen auf dieses „Wunder-Elixier“ schwören und ohne ihren morgendlichen Kaffee nicht in den Tag starten können. Dementsprechend wird diese Substanz teilweise bis aufs Äußerste verteidigt. Während Koffein in moderaten Mengen für die meisten Menschen als sicher gilt, kann übermäßiger Konsum tatsächlich negative Effekte haben. Dazu gehören Angstzustände, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und erhöhte Reizbarkeit.<sup>74</sup> Koffein täuscht nämlich Stress vor, wodurch Adrenalin ausgeschüttet wird – der Effekt: Der Körper „glaubt“, einer Gefahr ausgesetzt zu sein.<sup>75</sup>

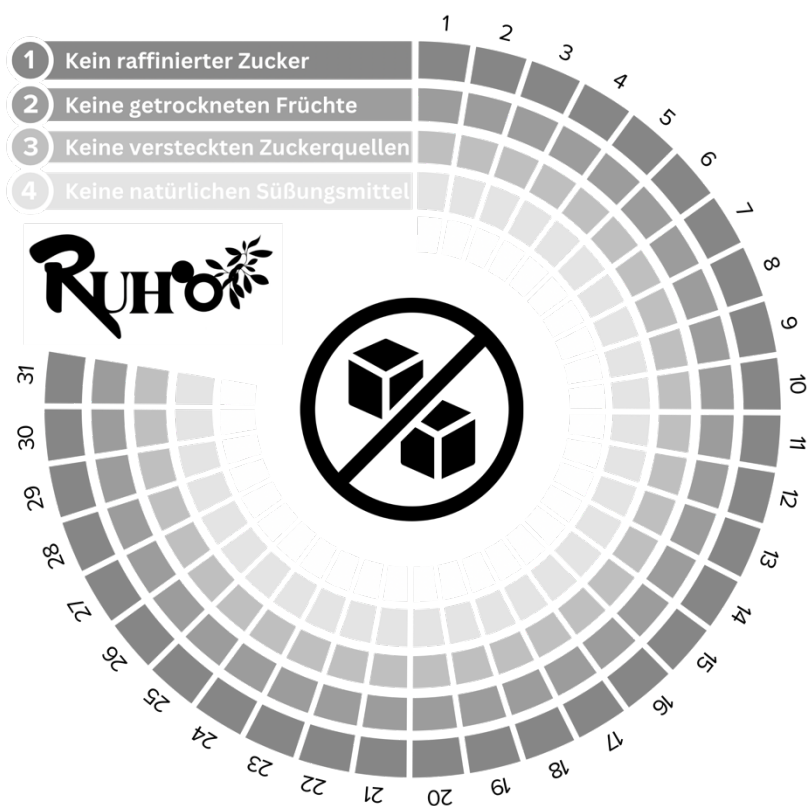


## Hürden bei Challenge #5

# CHALLENGE #6

## NO SUGAR/JUNKFOOD

Ein hoher Zuckerkonsum steht in Verbindung mit verschiedenen Gesundheitsproblemen, darunter Übergewicht, Typ-2-Diabetes, kardiovaskuläre Erkrankungen sowie bestimmte Krebsarten.<sup>76</sup> Des Weiteren gibt es Hinweise darauf, dass Zucker abhängig machen kann, ähnlich wie andere Substanzen, die das Belohnungssystem des Gehirns aktivieren.<sup>77</sup> Außerdem führt ein übermäßiger Konsum häufig zu einem zyklischen Muster von Blutzuckerspitzen und -abfällen, was kurzfristig Energieeinbrüche hervorrufen kann. Langfristige Auswirkungen eines instabilen Blutzuckerspiegels können hingegen weitreichender sein – einschließlich potenzieller Auswirkungen auf die psychische Gesundheit.<sup>78</sup>



## Hürden bei Challenge #6

## II-4.

# JOURNALING

Kommen wir zum letzten Tool für deine persönliche Entwicklung: dem **Journal**. Dabei handelt es sich um eine Art Tagebuch. Klingt nach einer lästigen Hausaufgabe ohne Mehrwert? Weit gefehlt! Einige der berühmtesten Persönlichkeiten und Denker:innen der Welt – wie **Albert Einstein**, **Frida Kahlo** und **Sebastian Vettel** – haben ein **Journal** geführt bzw. tun es noch immer. Die positive Wirkung von Journaling ist inzwischen nachgewiesen:<sup>79</sup> Journaling ermöglicht es dir nicht nur, deine eigenen ausufernden Gedanken näher zu beleuchten und zu ordnen, sondern auch, Prioritäten zu setzen und diese im Blick zu behalten. Es handelt sich um einen täglichen Ausbruch aus dem Alltagstrott, mit dessen Hilfe du deinen Kurs halten kannst.

Ein Schiff, das eine längere Reise vor sich hat und während der Fahrt nur um ein Grad vom Kurs abweicht, kann seinen Zielort um mehrere Kilometer verfehlen. Daher sind kontinuierliche Kurskorrekturen bzw. Reflexionen unabdingbar, um dein beabsichtigtes Ziel zu erreichen oder zumindest die richtige Richtung beizubehalten. Unterschätze dieses mächtige Werkzeug nicht und mache Journaling zu einer deiner grundlegenden Gewohnheiten. Daneben hilft das Niederschreiben von allem, was dir auf der Seele liegt, dabei, emotionale Probleme zu bewältigen und dich selbst besser zu verstehen. Wenige Minuten pro Tag – am besten abends, um den Tag reflektieren zu können – reichen schon aus. Eine Grenze nach oben gibt es aber natürlich nicht.

Auf den folgenden Seiten findest du eine Vorlage für deinen Start ins Journaling. Für jeden Tag sind zwei Seiten vorgesehen: eine „geführte“ Seite mit Fragen und eine für freie Notizen.

Das in der Theorie erläuterte **Dankbarkeits-Tracking** ist Bestandteil der ersten Seite. Die zweite Seite dient dazu, alles, was du an dem Tag erlebt oder gedacht hast, einfach mal fließen zu lassen. Dadurch kannst du in die Untiefen deines Bewusstseins vordringen.

Solltest du mal eine Schreibblockade haben, hilft folgende Methode: Achte genau auf deinen nächsten Gedanken. Du wirst sehen, dass durch den Fokus auf die Produkte deines Verstands der Strom kurzzeitig ins Stocken gerät. Fast so, als würdest du als Inhaber der Fabrik schauen, was deine Mitarbeiter so machen. Fühlen sie sich beobachtet, werden sie erst mal den Müll von ihrem Arbeitsplatz räumen und sich anschließend von ihrer besten Seite zeigen. Aber früher oder später taucht der nächste Gedanke auf. Genau diesen schreibst du nieder und denkst anschließend darüber nach, woher er stammen und was er bedeuten könnte. Wenn es sich um einen negativen Gedanken handelt, hinterfragst du, ob er der Wahrheit entspricht. Wie in der Theorie bereits erläutert, ist das meistens nicht der Fall. So kannst du deine Gedanken als Produkte deines Verstands getrennt von dir, dem Zuhörer, betrachten.



Wichtig: Das **Journal** ist für niemanden außer dir bestimmt, also leg deinen Perfektionismus ab. Lass die Worte einfach fließen. Manchmal kann das beängstigend und erschreckend wirken, aber so ist die Welt außerhalb des nebelumhüllten Hafens nun einmal. Du musst lernen, dich frei auf dem Ozean zu bewegen. Irgendwann wird dein sicherer Hafen womöglich vollständig von Unwettern zerstört, und sein Komfort bleibt dir ab diesem Zeitpunkt für immer verwehrt. Rüste dich dafür. Je mehr Zeit du außerhalb des Hafens verbringst, desto souveräner trittst du auf, weil du weißt, dass du außerhalb überleben kannst. Diese Gewissheit wird dir eine schier unbeschreibliche Ruhe verleihen. Irgendwann wirst du diese Welt sogar mehr zu schätzen wissen, weil sie „echt“ ist und weil ihre Intensität dir ein Gefühl wahrer Lebendigkeit gibt. Nutze den gegenwärtigen Moment und antworte bewusst auf deine Umwelt, um diese Ruhe zu erlangen. Bleib wachsam und leg los!





## Heutige Gedanken



Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken



## Heutige Gedanken



## Heutige Gedanken





## Heutige Gedanken



## Heutige Gedanken



## Heutige Gedanken



## Heutige Gedanken





## Heutige Gedanken



## Heutige Gedanken



## Heutige Gedanken



## Heutige Gedanken





Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken



Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken



## Heutige Gedanken



## Heutige Gedanken





Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken



## Heutige Gedanken



## Heutige Gedanken



## Heutige Gedanken





## Heutige Gedanken



## Heutige Gedanken



## Heutige Gedanken



Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken





## Heutige Gedanken



Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken



**Ich bin heute dankbar für ...**

---

---

---

---

---

---

---

---



**Heute habe ich gelernt, dass ...**

---

---

---

---

---

---

---

---



**Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken



Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken





Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken



Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken



Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken



Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken





Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken



## Heutige Gedanken



Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken



Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken





Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken



Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken



Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken



## Heutige Gedanken





Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken



Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken



Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken



Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken





Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken



Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken



Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken



Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken





Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken



Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken



Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken



Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken





Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken



Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken



Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken



Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken





Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken



Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken



Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken



Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken





Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken



Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken



Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken



Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken





Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken



Ich bin heute dankbar für ...

---

---

---

---

---



Heute habe ich gelernt, dass ...

---

---

---

---

---



Etwas, das ich morgen anders machen möchte, ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Heutige Gedanken

# Herzlichen Glückwunsch!

Du hast die Zeit erreicht, die laut Studien im Durchschnitt nötig ist, um eine neue Gewohnheit zu etablieren. Diese 66 Tage waren sicher nicht immer einfach, aber dein Einsatz zeigt, wie ernst du es meinst, die beste Version deiner selbst zu werden.<sup>80</sup> Betrachte deine Fortschritte und überlege, was du in dieser Zeit über dich selbst gelernt hast. Jeder Tag zählt, und du hast bewiesen, dass du die Zähigkeit hast, dranzubleiben. Nutze diese Erfahrung als Fundament für deine zukünftigen Vorhaben. Deine Entschlossenheit ist der Schlüssel zum Erfolg – mach weiter so!

*„Du solltest mehr auf deine aktuellen Systeme achten als auf deine aktuellen Ziele. Deine täglichen Gewohnheiten prägen, ob du deine Ziele erreichst oder nicht. Wenn das System gut ist, dann ist das Ergebnis eine Frage der Zeit. Fast jeder kann sein Leben für einen Tag verändern. Wenn du dein Leben verändern willst, musst du nicht deine Umstände ändern, sondern deine täglichen Gewohnheiten.“*

**James Clear**

Zum Weiterführen deines **Journals** kannst du im frei zugänglichen Mitgliedsbereich von **Ruhoo®** kostenfrei die druckbare Version herunterladen. Dort findest du auch weiterführende Materialien wie zusätzliche **Challenges** und mehr. Über den nachfolgenden QR-Code gelangst du direkt dorthin.



Ich empfehle dir, dein **Journal** regelmäßig zu nutzen. Es ist ein wertvolles Instrument, das dir hilft, deine Gedanken zu strukturieren, deine aktuelle Situation zu bewerten und notwendige Anpassungen vorzunehmen, um auf deinem Weg zu bleiben. Arbeite weiter daran, deinen Charakter zu schmieden und zu verfeinern.

An dieser Stelle ein kleiner Exkurs zum Thema Charisma, da viele nicht greifen können, was das eigentlich bedeutet. Falls das auch auf dich zutrifft, sorgt diese Seite hoffentlich für Verständnis. Der Schriftsteller **Quentin Crisp** hat es mit seinen Worten sehr gut auf den Punkt gebracht: *„Charisma ist die Fähigkeit, zu beeinflussen ohne Logik.“* Charisma bedeutet also, dass du allein durch die Natur deines Charakters und durch deine Präsenz – nicht durch rationale Argumente oder Ähnliches – andere Menschen beeinflussen kannst. Es handelt sich dabei um den Zugang zu deiner inneren Essenz – eine Art intuitive Kraft, die in dir wohnt. Eine Kraft, die deine physische Natur aus unerklärlichen Gründen übersteigt.

Charismatische Menschen haben oft eine tiefe Verbundenheit mit sich selbst und der Welt. Sie verstehen, dass ihre Gedanken und Emotionen Teil ihrer menschlichen Erfahrung sind und nicht als „richtig“ oder „falsch“ beurteilt werden müssen. Diese innere Harmonie erlaubt es ihnen, in schwierigen Situationen nicht nur ruhig und gelassen zu bleiben, sondern auch mit anderen auf eine mitfühlende und verständnisvolle Weise umzugehen. Sie betrachten sich als einen Teil des Ganzen, was zu einem stärkeren Gefühl für Zweck und Verbundenheit und auch zu der Überzeugung führt, dass ihre Handlungen und ihr Sein einen positiven Einfluss auf die Welt haben können. Dieses Erkenntnis verleiht ihnen eine innere Stärke und Inspiration, die wiederum andere Menschen inspiriert und motiviert. Du kannst dieses Erkenntnis erlangen, indem du die beste – die wahre – Version deiner selbst wirst und immer im gegenwärtigen Moment lebst. Also:

**Behalte deinen Kurs  
bei und erlange  
Charisma.**

## II-5.

# ABSCHLUSS

Du hast das Commitment, zu dem du dich selbst zu Beginn dieses Buches entschlossen hast, eingehalten und diesen Ratgeber bis zum Schluss befolgt. Herzlichen Glückwunsch! Ich hoffe von ganzem Herzen, dass du nicht nur positiver auf deine Trennung zurückblickst, sondern dein Potenzial erkannt und einen Kurs für dein weiteres Leben bestimmt hast, der dich wirklich glücklich macht. Einen Kurs, der ganz deiner ist und dich jeden einzelnen Tag die beste Version deiner selbst leben lässt.

Bitte behalte diesen Kurs bei. Die Grundlagen hast du gemeistert, aber du stehst noch am Anfang deiner Reise. Sieh den Weg als das Ziel an: Jeden Tag präsent und dankbar zu erleben, jeden noch so kleinen Erfolg zu feiern, egal, was dir dein Verstand oder dein Umfeld einreden – für diese Momente lohnt sich die Mühe. Lass nicht zu, dass dich irgendetwas oder irgendjemand davon abbringt.



Womöglich bist du dir immer noch unsicher, ob du dich wirklich verändert hast. Du hast Angst, rückfällig zu werden, oder zweifelst daran, dass die großen Baustellen in deiner Fabrik jemals vollständig repariert werden können. Glaub mir: Du irrst dich. Du bist weitergekommen.

Die Wissenschaft beweist mit den neuesten Erkenntnissen in Bezug auf Neuroplastizität und Epigenetik, dass wir einen viel größeren Einfluss auf unsere Psyche sowie Physis haben, als bisher angenommen. Wer weiß, wo die Grenzen sind. Rede deine Veränderungen nicht schlecht. Sie sind echt.

Ich hoffe sehr, dass dieser Ratgeber dir dabei geholfen hat, mit der Trennung, aber auch mit deinen Gedanken und Emotionen umzugehen. Vermutlich hältst du dich in Gegenwart anderer immer noch zurück, Schwäche zu zeigen und über deine Gefühle zu reden. Der folgende Gedanke kann dir helfen, diese Scheu zu überwinden: ***Ohne uns zu öffnen, sind wir nicht dazu in der Lage, bedeutsame zwischenmenschliche Beziehungen zu führen.*** Entgegen der Vorstellung vieler Menschen ist Offenheit sogar eine sehr attraktive Eigenschaft – sofern du deine Innenwelt kontrollieren kannst und nicht wegen, sondern trotz deiner Emotionen handelst. Das bedeutet, nicht unkontrolliert in Tränen auszubrechen oder einen Wutanfall zu bekommen, nicht eingeschnappt, passiv-aggressiv oder eifersüchtig zu reagieren. Es bedeutet, deine Emotionen zu identifizieren, zu verstehen und am Ende trotzdem bewusst so zu handeln, wie du es für richtig hältst, auch wenn du Angst oder Trauer, Verzweiflung oder Scham verspürst.

## **Sei immer präsent und strebe nach deinem wahren Selbst.**

Nach und nach wird dir das die Stärke verleihen, zu tun, was getan werden muss: trainieren zu gehen, um fit zu bleiben, auch wenn dir nicht danach zumute ist. Nach gesunden Lebensmitteln zu greifen, auch wenn du Appetit auf einen fettigen Burger verspürst. Zur Arbeit zu gehen und dein Bestes zu geben, auch wenn du einen schlechten Tag hast. Offen mit deinen Mitmenschen zu reden und für sie da zu sein, wenn sie Hilfe brauchen. Immer die Wahrheit zu sagen. Deine Emotionen niemals zu verleugnen.

Ein stabiles Schiff kann allen Widrigkeiten auf dem Ozean trotzen. Solange du es auf Kurs hältst, wirst du immer resilienter, selbstbewusster und charismatischer werden. Für diese Reise wünsche ich dir nur das Beste.



## II-6.

# QUELLENVERZEICHNIS

### PART I: THEORIE

**1** C. Eric Morris et al. (2015): Quantitative Sex Differences in Response to the Dissolution of a Romantic Relationship.

**2** A. Robbins (2012): Change. Robbin Research International.

**3** D. F. Sanders (2001): Breaking Up Is Harder for Men: The Impact of Social Support and Self-Esteem on the Emotional Consequences of a Romantic Breakup.

**4** M. Brandt (2019): Welttag der Suizidprävention: Männer begehen deutlich häufiger Suizid.

**5** M. S. Kaplan et al. (2022): Suicide Among Males Across the Lifespan: An Analysis of Differences by Known Mental Health Status.

**6** Statistisches Bundesamt (Destatis) (2020/22): Sterbefälle und Lebenserwartung.

**7** ARD/ZDF-Forschungskommission (2023): ARD/ZDF-Massenkommunikation Trends 2023.

**8** M. Schneeberger et al. (2023): Men's Psychotherapy Dropout is Associated with Conformity to Traditional Masculinity Ideologies.

- 9** M. Gladwell (2023): Outliers: Die Geheimnisse erfolgreicher Menschen. FinanzBuch Verlag.
- 10** Statistisches Bundesamt (Destatis) (2022): Eheschließungen, Ehescheidungen und Lebenspartnerschaften.
- 11** ElitePartner (2017): ElitePartner-Studie 2017.
- 12** P. Ekman (2023): Why Do People Lie? 9 Motives for Telling Lies.
- 13** R. Feldman (2002): UMass [University of Massachusetts at Amherst] Researcher Finds Link Between Lying And Popularity.
- 14** D. Goleman (1996): Emotional Intelligence. Bantam Books.
- 15** Blanke et al. (1996): Studien zur familiären Kommunikation und Beziehungspflege. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ).
- 16** J. Bauer und C. Ganser (2006/07): Münchner Studie zu Partnerwahl und Partnerschaft. Ludwig-Maximilians-Universität München – Institut für Soziologie.
- 17** P. M. Todd (2007): Different cognitive processes underlie human mate choices and mate preferences. Proceedings of the National Academy of Sciences.
- 18** ElitePartner (2023): Bevölkerungsrepräsentative ElitePartner-Studie 2023.
- 19** C. A. Graham et al. (2017): What factors are associated with lacking interest in sex and how do these vary by gender? Findings from the third British national survey of sexual attitudes and lifestyles. BMJ Open.
- 20** ElitePartner (2020): Bevölkerungsrepräsentative ElitePartner-Studie 2020.

**21** ElitePartner (2012): Bevölkerungsrepräsentative ElitePartner-Studie 2012.

**22** A. Muise (2023): The benefits (and costs) of sexual responsiveness in romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*.

**23** A. Friedberg (2022): Neediness, a Relationship Killer – Less need makes for more connection.

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/resilience/202212/neediness-relationship-killer> (Stand: 20.02.2024)

**24** ElitePartner (2018): Bevölkerungsrepräsentative ElitePartner-Studie 2018.

**25** B. Wansink (2007): *Mindless Eating: Why We Eat More Than We Think*. Bantam Books.

**26** R. Pahwa et al. (2021): *Chronic Inflammation*. StatPearls Publ.

**27** J. Inchauspé (2022): *Der Glukose-Trick: Schluss mit Heißhunger, schlechter Haut und Stimmungstiefs*. Heyne Verlag.

**28** M. Picard et al. (2014): Mitochondrial allostatic load puts the ‚gluc‘ back in glucocorticoids. *Nature Reviews Endocrinology*.

**29** M. Guskowska (2004): Effects of exercise on anxiety, depression and mood. *Psychiatr Pol*.

**30** H. S. Driver und S. R. Taylor (2000): Exercise and sleep. *Sleep Medicine Reviews*.

**31** P. Srikanthan und A. S. Karlamangla (2014): Muscle mass index as a predictor of longevity in older adults. *American Journal of Medicine*.

- 32** D. A. Hackett et al. (2018): Effect of movement velocity during resistance training on muscle-specific hypertrophy: A systematic review. *European Journal of Sport Science*.
- 33** R. Meeusen et al. (2013): Prevention, diagnosis, and treatment of the overtraining syndrome: joint consensus statement of the European College of Sport Science and the American College of Sports Medicine. *Medicine and Science in Sports and Exercise*.
- 34** B. J. Schoenfeld (2010): The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- 35** F. P. Cappuccio et al. (2011): Sleep duration predicts cardiovascular outcomes: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *European Heart Journal*.
- 36** A. A. Prather et al. (2015): Behaviorally assessed sleep and susceptibility to the common cold. *Sleep*.
- 37** K. A. Babson und M. T. Feldner (2010): Temporal relations between sleep problems and both traumatic event exposure and PTSD: a critical review of the empirical literature. *Journal of Anxiety Disorders*.
- 38** F. Quian et al. (2023): Low-risk Sleep Patterns, Mortality, and Life Expectancy at Age 30 Years: A Population-Based Cohort Study. Oxford University Press.
- 39** P. Meerlo et al. (2008): Restricted and disrupted sleep: effects on autonomic function, neuroendocrine stress systems and stress responsivity. *Sleep Medicine Reviews*.
- 40** S. R. Patel und F. B. Hu (2008): Short sleep duration and weight gain: a systematic review. *Obesity*.

- 41** M. P. Walker und E. van der Helm (2009): Overnight therapy? The role of sleep in emotional brain processing. *Psychological Bulletin*.
- 42** A.-M. Chang et al. (2015): Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*.
- 43** M. G. Figueiro und M. S. Rea (2010): The effects of red and blue lights on circadian variations in cortisol, alpha amylase, and melatonin. *International Journal of Endocrinology*.
- 44** I. N. Cheung et al. (2013): Morning and Evening Blue-Enriched Light Exposure Alters Metabolic Function in Normal Weight Adults. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*.
- 45** A. Gorlick (2011): Stanford Researchers Find That a Simple Change in Phrasing Can Increase Voter Turnout. *Stanford News*.
- 46** A. Pascual-Leone et al. (1995): Modulation of muscle responses evoked by transcranial magnetic stimulation during the acquisition of new fine motor skills. *Journal of Neurophysiology*.
- 47** C. Clarey (2014): Olympians Use Imagery as Mental Training.  
<https://www.nytimes.com/2014/02/23/sports/olympics/olympians-use-imagery-as-mental-training.html>  
 (Stand: 20.03.2024).
- 48** P. Lally et al. (2010): How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*.
- 49** D. Goggins (2019): Can't Hurt Me: Die Kraft der psychischen Widerstandsfähigkeit. Wie wir unsere Grenzen überschreiten und Unmögliches möglich machen. Riva.

- 50** Epiktet (2014): Handbüchlein der Moral. Herausgegeben und übersetzt von Kurt Steinmann. Reclam Verlag.
- 51** Seneca (2017): Briefe an Lucilius über Ethik (Epistulae Morales ad Lucilium). Herausgegeben und übersetzt von Gerhard Fink und Rainer Nickel. De Gruyter.
- 52** P. Ekman und R. J. Davidson (Hrsg.) (1994): The Nature of Emotion: Fundamental Questions. Oxford University Press.
- 53** C. P. Richter (1957): On the Phenomenon of Sudden Death in Animals and Man. Psychosomatic Medicine.
- 54** S. C. Hayes et al. (2011): Akzeptanz- und Commitment-Therapie: Ein erlebnisorientierter Ansatz zur Verhaltensänderung. Hogrefe Verlag.
- 55** R. Plutchik (1980): Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis. Harper & Row.
- 56** J. Tseng und J. Poppenk (2020): Brain meta-state transitions demarcate thoughts across task contexts exposing the mental noise of trait neuroticism. Nature Communications.
- 57** M. Gawdat (2022): Die kleine Stimme im Kopf: Wie man sein Denken neu ausrichtet – und glücklicher wird. Redline Verlag.
- 58** M. Gawdat (2017): Die Formel für Glück: Und wie Sie diese nutzen. Redline Verlag.
- 59** Osho (2009): Das Buch der Geheimnisse: 112 Meditations-Techniken zur Entdeckung der inneren Wahrheit. Goldmann Arkana.
- 60** M. Gawdat (2022): Die kleine Stimme im Kopf: Wie man sein Denken neu ausrichtet – und glücklicher wird. Redline Verlag.

## **PART II: PRAXIS**

**61** J. W. Pennebaker und S. K. Beall (1986): Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*.

**62** D. Brinkley (2000): *Rosa Parks: A Life*. Penguin Books.

**63** Plato (Übersetzt von G. M. A. Grube, revidiert von C. D. C. Reeve) (2002): *Apology*. In: J. M. Cooper (Hrsg.): *Plato: Complete Works*. Hackett Publishing Company.

**64** J. Clear (2020): *Die 1%-Methode. Minimale Veränderung, maximale Wirkung*. Goldmann Verlag.

**65** T. Love et al. (2015): Neuroscience of Internet Pornography Addiction: A Review and Update. *Behavioral Sciences*.

**66** B. Y. Park et al. (2016): Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports. *Behavioral Sciences*.

**67** W. M. Johnston und G. C. L. Davey (1997): The psychological impact of negative TV news bulletins: The catastrophizing of personal worries. *British Journal of Psychology*.

**68** M. G. Hunt et al. (2018): No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*.

**69** National Cancer Institute (2017): *Harms of Cigarette Smoking and Health Benefits of Quitting*.

**70** National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (2018): *Public Health Consequences of E-Cigarettes*. The National Academies Press.

- 71** U.S. Department of Health and Human Services (2020): Smoking Cessation: A Report of the Surgeon General.
- 72** M. Roerecke und J. Rehm (2012): The cardioprotective association of average alcohol consumption and ischaemic heart disease: a systematic review and meta-analysis. *Addiction*.
- 73** J. Rehm und K. D. Shield (2019): Alcohol use and cancer in the European Union. *European Addiction Research*.
- 74** A. Nehlig (2016): Effects of coffee/caffeine on brain health and disease: What should I tell my patients? *Practical Neurology*.
- 75** J. D. Lane et al. (2002): Caffeine affects cardiovascular and neuroendocrine activation at work and home. *Psychosomatic Medicine*.
- 76** J. B. Moore et al. (2017): The Role of Dietary Sugars and De novo Lipogenesis in Non-Alcoholic Fatty Liver Disease. *Nutrients*.
- 77** J. J. DiNicolantonio et al. (2018): Sugar addiction: is it real? A narrative review. *British Journal of Sports Medicine*.
- 78** A. Knüppel et al. (2017): Sugar intake from sweet food and beverages, common mental disorder and depression: prospective findings from the Whitehall II study. *Scientific Reports*.
- 79** Montblanc (2024): 8 Anregungen zum Tagebuchschreiben – eine Gewohnheit, die Ihr Leben verändert.  
<https://www.montblanc.com/de-de/discover/campaign/how-tojournal> (Stand: 27.02.2024).
- 80** P. Lally et al. (2010): How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*.





## **EINE BITTE**

Wenn dir dieses Buch gefallen hat, würde ich mich sehr über eine Rezension bei Amazon freuen. Als unabhängiger Autor lebe ich von deinem Feedback und deiner Unterstützung. Jede Rezension hilft nicht nur dabei, andere Leser auf mein Werk aufmerksam zu machen, sondern gibt mir auch wertvolle Einblicke, wie ich mich weiter verbessern kann.

Ich danke dir von Herzen für deine Zeit und dein Engagement, das du in das Lesen und Bewerten meines Buches investierst. Deine Meinung ist für mich unschätzbar wertvoll!







## ÜBER DEN AUTOR

Als Gründer von **Ruhoo®** verfolgt **Ninmar Lahdo** eine ganzheitliche Herangehensweise an persönliche Entwicklung und Wohlbefinden. Sein Ansatz basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen sowie seiner eigenen tiefen Einsicht in die menschliche Natur. Menschen initiieren häufig in Zeiten des Schmerzes grundlegende Veränderungen. Diese Erkenntnis bildet den Ausgangspunkt seiner einzigartigen Vorgehensweise, um diesen entscheidenden Moment für maximale Erfolge zu nutzen.

Als studierter Umweltmanager sowie zertifizierter Resilienztrainer, Burnout- und Ernährungsberater bringt er eine umfassende Expertise mit, um diese Erkenntnisse praxisnah umzusetzen. Sein professioneller Ansatz integriert nicht nur die psychologischen Aspekte der Resilienz, sondern auch die physischen Komponenten von Ernährung, Fitness und Schlaf, um ein ganzheitliches Wohlbefinden zu fördern.





## ÜBER DIE LEKTORIN

Dieses Buch ist nicht nur ein Produkt meiner Vorstellung, sondern ebenso ein Zeugnis der außergewöhnlichen Fähigkeiten meiner Lektorin, **Sophie Fendel**. Ihre tiefgreifende Fähigkeit, jedes Wort und jede Idee zu verstehen und zu veredeln, hat dieses Projekt zu einer wahren Herzensangelegenheit gemacht. Sie hat nicht nur meine Texte verfeinert, sondern auch meine Vision mit einer Klarheit zum Ausdruck gebracht, die ich allein niemals hätte erreichen können. Ich bin ihr zutiefst dankbar für ihre Hingabe und Expertise, die mein Buch in das verwandelt haben, was es heute ist.

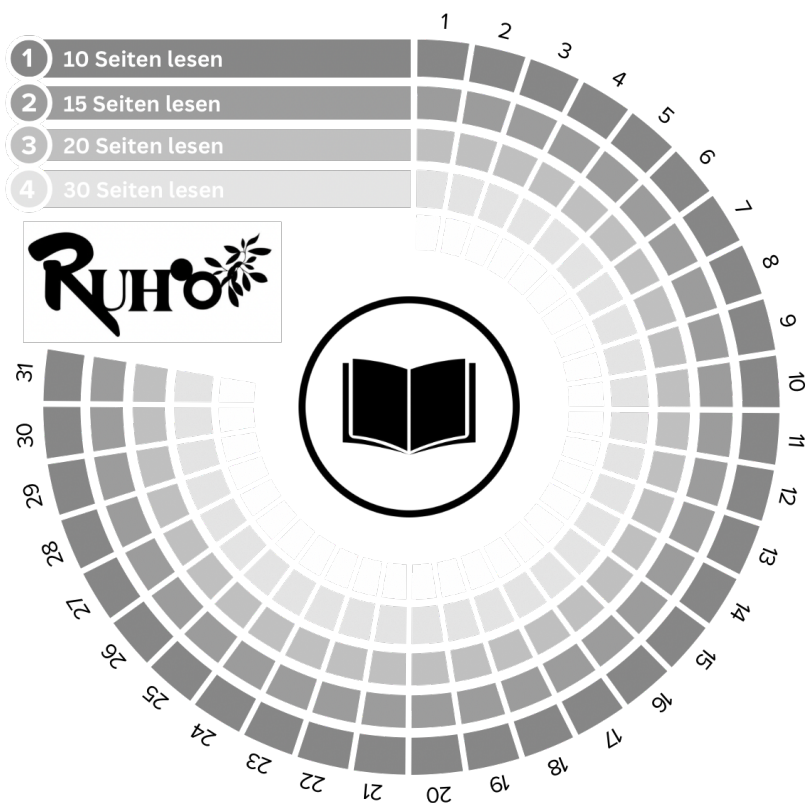
Sophies Arbeit ist eine Empfehlung wert für jeden, der seine eigenen literarischen Träume verwirklichen möchte. Der nachfolgende QR-Code führt zu ihrer Website.



# CHALLENGE #1

## READING

Regelmäßiges Lesen birgt zahlreiche Vorteile. Es trägt nicht nur zur Reduktion des Stresslevels bei, indem es alltägliche Sorgen in den Hintergrund rücken lässt, sondern fördert auch die Hirnaktivität, Sprachentwicklung und emotionale Intelligenz.<sup>1</sup> Lesen fungiert als eine Art Krafttraining für das Gehirn. Darüber hinaus weisen Studien darauf hin, dass Menschen, die regelmäßig lesen, eine höhere Lebenserwartung im Vergleich zu Nichtlesern aufzeigen.<sup>2</sup> Bücher erweitern deinen Horizont, bieten neue Denkanstöße und Fähigkeiten, die durch keinen Social Media-Post oder Video ersetzt werden können. Bücher ermöglichen es dir, tiefer in die Materie einzutauchen.



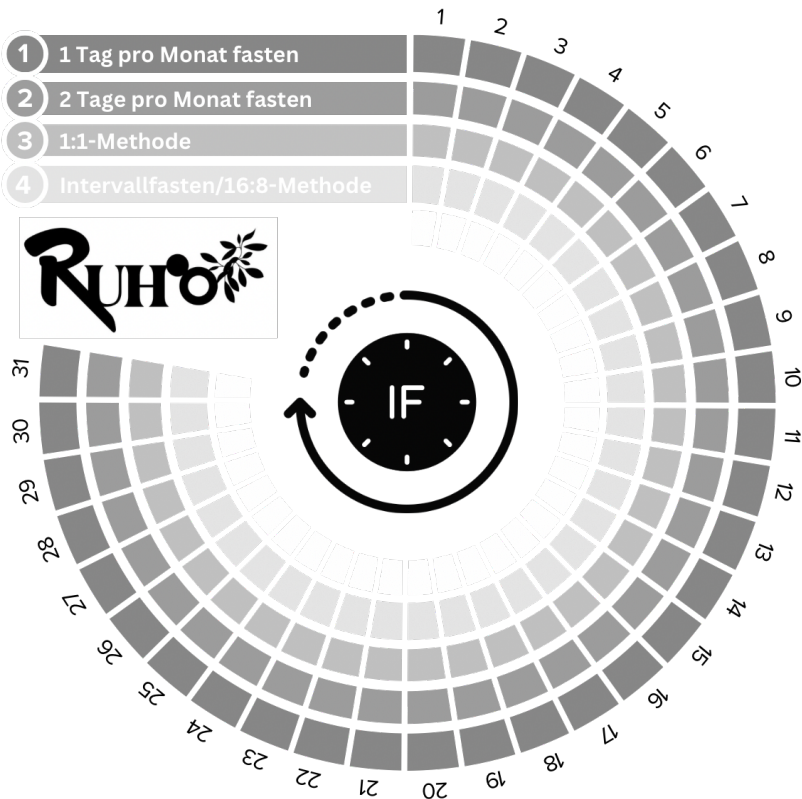
## Hürden bei Challenge 1



# CHALLENGE #2

## FASTING

Fasten optimiert Zellreinigungsprozesse. Besonders das Intervallfasten wird mit einer Erhöhung der Lebenserwartung in Verbindung gebracht: Es unterstützt das Abnehmen und kann das Risiko für Typ-2-Diabetes reduzieren.<sup>3</sup> Die potenziellen Effekte des Fastens auf Herz-Kreislauferkrankungen und neurologische Erkrankungen werden aktuell untersucht, wobei die allgemein positive Wirkung des Fastens weitgehend anerkannt ist. Besonders populär sind das 16:8-Intervallfasten, bei dem täglich nur in einem Zeitfenster von acht Stunden gegessen wird, und die 1:1-Methode, bei der abwechselnd ein Tag gefastet und am nächsten gegessen wird.<sup>4</sup>

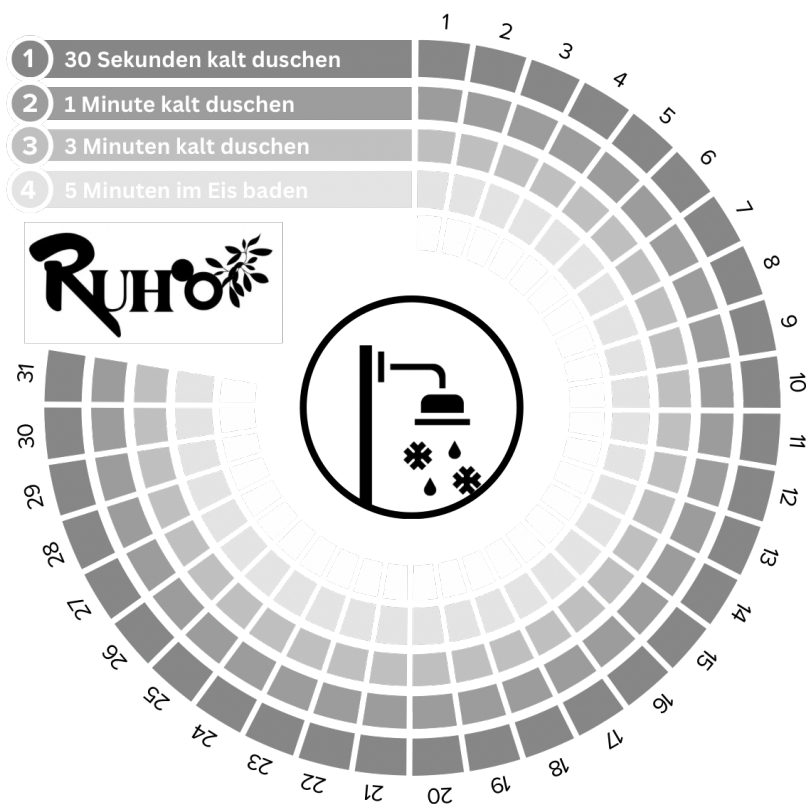


## Hürden bei Challenge 2

# CHALLENGE #3

## COLD SHOWER

Kalte Duschen oder Eisbäder stellen eine außergewöhnlich wirksame Methode dar. Neben der signifikanten Stärkung des Immunsystems durch verbesserte Durchblutung reduzieren sie Stress und beugen Depressionen vor, indem sie die natürliche Freisetzung großer Mengen von Adrenalin und Dopamin fördern.<sup>5</sup> Zudem steigern sie den Stoffwechsel. Ein herausragender Vorteil liegt im psychischen Bereich: Sich bewusst der Kälte auszusetzen, trainiert die Fähigkeit, Herausforderungen anzunehmen, die man(n) normalerweise meiden würde – eine Fähigkeit, die im Leben häufig gefordert wird. Das Eintauchen in kaltes Wasser fördert somit die psychische Resilienz.<sup>6</sup>

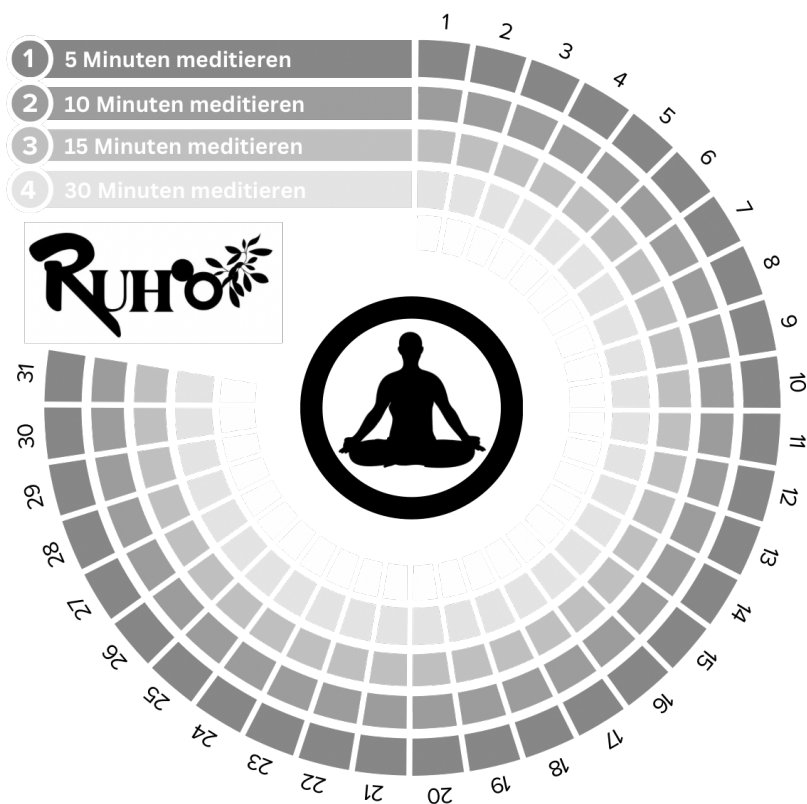


### Hürden bei Challenge 3

# CHALLENGE #4

## MEDITATION

Forschungen belegen, dass Meditation nicht nur den Stresspegel signifikant senkt, sondern auch zur Verbesserung der Konzentration beiträgt und ein tieferes emotionales Gleichgewicht ermöglicht.<sup>7</sup> Indem du dich täglich dem meditativen Zustand hingibst, schärfst du deine Fähigkeit, im gegenwärtigen Moment zu verweilen, und erhöhst dein Bewusstsein. Diese Art von mentalem Krafttraining, kann das allgemeine Wohlbefinden deutlich verbessern, emotionale Resilienz fördern und eine tiefgreifende Klarheit herbeiführen.<sup>8</sup> Der Nutzen dieser Praxis offenbart sich in der verbesserten Fähigkeit, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen.

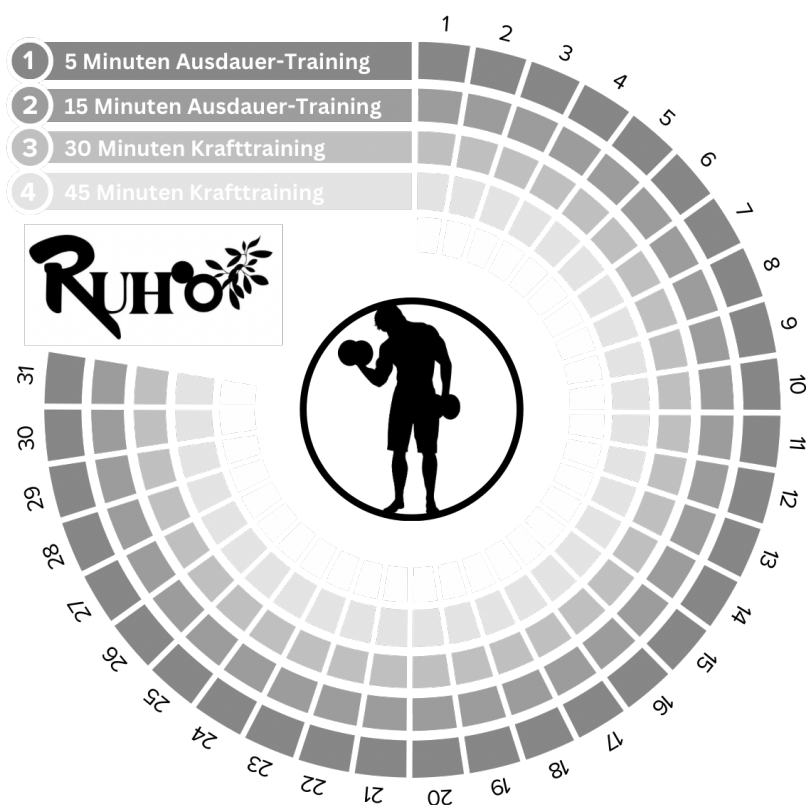


## Hürden bei Challenge 4

# CHALLENGE #5

## FITNESS

Regelmäßige Bewegung verringert nicht nur das Risiko für chronische Erkrankungen, sondern hellt auch die Stimmung auf und stärkt das Selbstwertgefühl. Körperliche Betätigung wirkt wie ein natürliches Antidepressivum, indem sie Endorphine freisetzt, die für ein Gefühl des Glücks und der Zufriedenheit sorgen. Zudem hilft die regelmäßige Bewegung dabei, besser zu schlafen, den Geist zu schärfen und die Energie im Alltag zu erhöhen.<sup>9</sup> Die Herausforderung, täglich zu trainieren, lehrt Disziplin und Ausdauer und beweist, dass du fähig bist, dich jeden Tag selbst zu übertreffen und persönliches Wachstum zu erzielen.

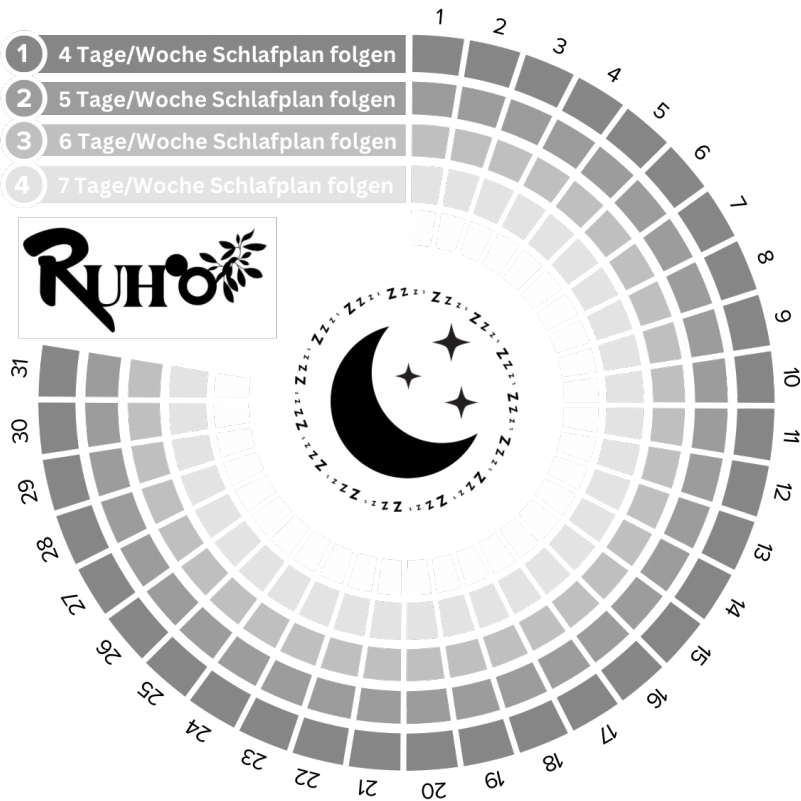


### Hürden bei Challenge 5



# SLEEP HYGIENE

Die Einhaltung eines regelmäßigen Schlafplans mit der gleichen täglichen Einschlaf- und Aufwachzeit ist eine wirksame Methode, um die Schlafqualität und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Wissenschaftliche Studien belegen, dass eine solche Routine die innere Uhr des Körpers, den sogenannten zirkadianen Rhythmus, stabilisiert, was zu einem tieferen und erholsameren Schlaf führt.<sup>10</sup> Ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Zyklus kann zudem die Stimmung verbessern, die kognitive Leistung steigern und das Risiko für verschiedene gesundheitliche Probleme – wie Herzkrankheiten und Diabetes – verringern.<sup>11</sup>



## Hürden bei Challenge 6

# QUELLENVERZEICHNIS

**1** R. A. Mar, K. Oatley, J. B. Peterson (2009): Exploring the link between reading fiction and empathy: Ruling out individual differences and examining outcomes. *Communications*.

**2** A. Bavishi, M. D. Slade, B. R. Levy (2016): A chapter a day: Association of book reading with longevity. *Social Science & Medicine*.

**3** M. Harvie & A. Howell (2016): Potential Benefits and Harms of Intermittent Fasting: An Update of the Evidence. *Obesity Science & Practice*.

**4** M. P. Mattson, V. D. Longo, M. Harvie (2017): Impact of intermittent fasting on health and disease processes. *Ageing Research Reviews*.

**5** N. A. Shevchuk (2008): Adapted cold shower as a potential treatment for depression. *Medical Hypotheses*.

**6** M. Kox et al. (2014): Voluntary activation of the sympathetic nervous system and attenuation of the innate immune response in humans. *Proceedings of the National Academy of Sciences*.

**7** M. Goyal et al. (2014): Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*.

**8** Y. Y. Tang, B. K. Hölzel, M. I. Posner (2015): The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*.

**9** B. K. Pedersen, B. Saltin (2015): Exercise as medicine - evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*.

**10** W. R. McMahon, S. Ftouni, A. J. K. Phillips, C. Beatty, S. W. Lockley, S. M. W. Rajaratnam et al. (2020): The impact of structured sleep schedules prior to an in-laboratory study: Individual differences in sleep and circadian timing. PLoS ONE.

**11** M. A. Miller, N. Howarth (2023): Sleep and cardiovascular disease. Emerging Topics in Life Sciences.



## **HAFTUNGSAUSSCHLUSS**

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Die bereitgestellten Informationen sind zum Zeitpunkt der Veröffentlichung aktuell und basieren auf Quellen, die als zuverlässig erachtet wurden. Der Autor übernimmt jedoch keine Gewähr für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Informationen. Jegliche Haftung für Schäden, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der in diesem Buch bereitgestellten Informationen entstehen, wird ausgeschlossen, sofern seitens des Autors kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt.