

Leseprobe aus:



ISBN: 978-3-499-00103-1

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf www.rowohlt.de.

Joyce Ilg, geboren 1983, liebt, was sie tut. Die Schauspielerin (u. a. für «Wilsberg», ZDF Krimi, «Blockbustaz», ZDFneo und «Verstehen Sie Spaß?», ARD) und Moderatorin ist hauptberuflich YouTuberin mit 1,2 Mio. Fans. Aber eine von denen, die studiert haben. Sie macht nicht wie die meisten Mädels Beauty, sondern Comedy. Mit ihren witzig-überspitzten Sketchen, die aus dem Lebensalltag erzählen, und anderen Formaten hat sie innerhalb von wenigen Jahren einen der erfolgreichsten weiblichen YouTube-Kanäle Deutschlands aufgebaut. Sie möchte andere zum Lachen bringen und kann auch gut über sich selbst lachen. Sie nimmt sich selbst zwar nicht so ernst, aber dafür das Leben, und deswegen schreibt sie mit Chris Halb12 auch dieses Buch. Chris Halb12 ist Teil ihres YouTube-Kanals und hat auch einen eigenen mit 103 000 Abos. Er hat BWL studiert mit der Motivation, sich selbstständig zu machen. Dinge selber machen und selbst entscheiden – passt gut zum Buch. Seine Diplomarbeit im Fach Sozialpsychologie übrigens auch. Denn das Thema war Glück und Zufriedenheit.

Joyce Ilg

Chris Halb12

**Hätte ich das mal
früher gewusst!**

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

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Bildnachweis

S. 22, 56, 172, 230, 274, 296: Linda Hofmann

S. 208: Joyce Ilg

S. 17, 163, 169, 185, 280: Jörg Mahlstedt

Originalausgabe

Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch

Verlag, Hamburg, Dezember 2019

Copyright © 2019 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg

Covergestaltung zero-media.net, München/Linda Hofmann

Coverabbildung Boris Breuer, Illustration Linda Hofmann

Satz Minion bei Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin

Druck und Bindung CPI books GmbH, Leck, Germany

ISBN 978-3-499-00103-1

Inhalt

Intro

Abbildung zu «Mindset»

Mindset

Intro

«Bildung ist das, was übrig bleibt, wenn man all das, was man in der Schule gelernt hat, vergisst.»

Albert Einstein (schlauer Typ)¹

Willkommen im echten Leben! Genau darum dreht sich dieses Buch: um die wirkliche Welt, in der wir leben, um uns alle und vor allem um dich – den Leser oder die Leserin dieses Buches. Denn vor allem anderen musst du dich mit dir selbst auseinandersetzen, um das Ziel dieses Werkes zu erreichen: Glück, Zufriedenheit und Erfolg. Danach befasst du dich mit dem Menschen im Allgemeinen und mit den Menschen um dich herum. Dann folgt unsere Welt – wie sie funktioniert, ob es um Politik, Medien oder Finanzen geht. Aber keine Sorge, dieses Wissen, das wir hier vermitteln, ist anders als das Wissen, das einem in der Schule vermittelt wird. Wir schauen hinter die Fassaden der Welt, hinter die unserer Mitmenschen und hinter unsere eigene. Nehmen wir direkt mal ein Thema dieses Buches zum Einstieg: Angst! Angst ist leider ein guter Motivator, Dinge nicht zu tun. Sie hat sehr viel Macht über uns Menschen, über unsere Entscheidungen und Handlungen. Wie groß die Macht der Angst ist und was sie uns antut, sieht man an dieser Tatsache: Top 1 der Dinge, die Menschen auf dem Sterbebett am meisten bereuen, ist: «Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben.» Ganz schön traurig. Was wäre, wenn dieser Satz von einer Person käme, die euch wichtig ist? Diese täte einem doch dann ziemlich leid, oder? Was wäre also, wenn ihr diesen Satz selbst irgend-

1 Dieses Zitat wird ihm zugeschrieben – man weiß allerdings nicht, ob es 100%ig von ihm ist. Das ist aber eigentlich auch egal, wir finden es passend :)

wann sagen müsstet? Dann solltet ihr euch selbst genauso leidtun. Wir wollen diesen Fakt und die damit verbundene Angst daher als Motivation für euch nehmen. Denn sollten wir nicht alle Angst davor haben, diesen Satz am Ende unseres eigenen Lebens zu sagen? Sind wir wirklich geboren, um uns anzupassen und den Erwartungen anderer zu folgen und uns selbst darin zu verstecken oder zu verlieren? Andere können nicht wissen, was das Richtige für uns ist. Sie können Vermutungen anstellen, uns helfen und Ratschläge geben, aber letztendlich muss jeder selbst dafür sorgen, dass er glücklich und erfolgreich ist mit dem, was er tut. Also: Wovor ihr vor allem Angst haben solltet, ist, dass ihr am Ende eures Lebens bereut, dass ihr nicht euer eigenes Leben gelebt habt, sondern nach den Vorstellungen anderer. Und damit meinen wir nicht nur eure Eltern und Freunde, sondern die Gesellschaft und die Steuerung im Verborgenen durch Menschen wie Politiker, Medien und auch das Schulsystem. Denn das hat andere Ziele, als uns alle glücklich und erfolgreich zu machen, sondern vielmehr zu funktionieren, was wiederum Anpassungs- und Erwartungsdruck beinhaltet. Und davon wollen wir euch wegbringen, hin zu euren eigenen Träumen und Visionen und einem guten Umgang mit euch und anderen. Wir dürfen unser Glück also nicht auf morgen, nächstes Jahr oder die Rente verschieben. Und das jeden Tag und jedes Jahr aufs Neue. Die Rente, die wir dann nicht genießen können, weil wir vor lauter Stress einen Herzinfarkt kriegen oder an Krebs erkranken. Denkt daran: Ihr habt nicht unendlich viel Zeit. Verschwendet eure kostbare Zeit nicht! Was wir euch sagen wollen, ist Folgendes: Ihr müsst euer Glück und euer Leben selbst in die Hand nehmen. Ihr seid selbst dafür verantwortlich. Wartet nicht darauf, dass jemand anderes vorbeikommt und das für euch erledigt. Das wäre zwar schön, aber es wird nicht passieren. Findet euch selbst und geht euren eigenen Weg, denn kein anderer macht das für

euch! Lebt euer Leben jetzt. Gar nicht so einfach in einer Welt, in der die Menschen funktionieren sollen, anstatt eigenständig zu denken und zu handeln ... Dabei ist genau das wichtig für ein glückliches und erfolgreiches Leben.

Wir hauen hier keine weisen Kalendersprüche und Glücksfloskeln raus, sondern geben euch Werkzeuge an die Hand, mit denen ihr die Geschichte eures Lebens selber schreiben könnt, sodass sie nicht von anderen geschrieben wird. Ja, richtig, eigentlich sollten wir die Dinge aus diesem Buch alle von klein auf lernen, tun wir aber nicht. Keine Ahnung, warum uns das keiner sagt. Der Dank dafür, dass wir es nicht wissen, geht an:

1. Ein veraltetes Schulsystem, das uns unnützes Wissen beibringt, was wir nie wieder brauchen. Habt ihr schon jemals eine alte, weise Person sagen hören: «Gut, dass ich das damals in der Schule gelernt habe»? Wir nicht. Unser Schulsystem bringt uns Anpassung und Hierarchiedenken bei und schränkt unsere Potenziale ein.
2. Der Dank geht an die es gut mit uns meinenden Eltern, die uns unwissentlich Anpassung, Angst und ein falsches Sicherheitsdenken anerziehen.
3. Der Dank geht an die Medien, die uns mit Trash-Inhalten davon abhalten, über die wirklich wichtigen Themen nachzudenken.
4. Der Dank geht an die Werbeindustrie, die ständig neue, teure Bedürfnisse in uns erschafft, für die wir im Hamsterrad des Geldverdienens festhängen, ohne Zeit zu haben, über unser Leben zu reflektieren.
5. Der Dank geht an die Gesellschaft, in der man fast schon zum Außenseiter wird, wenn man Dinge hinterfragt und selbständig handelt.
6. Der Dank geht an die Politik, die sich gerne als allgegenwärtiger Retter in der Not präsentieren würde

und durch ständige Bevormundung lieber Lemminge als selbstverantwortliche Bürger heranzieht. Das alles und dieser Erwartungsdruck, der dadurch auf uns lastet und uns zu Einheitsbrei werden lässt, machen es uns nicht leicht, unser Glück zu finden und wirklich erfolgreich zu werden.



«Wenn Sie sich optimal entwickelt hätten, dann hätten Sie Ihr Potenzial voll zur Entfaltung gebracht. In der Regel haben Sie sich nicht optimal entwickelt. Da ist was dazwischengekommen, das nennen wir Erziehung. Und so hat man Sie normal gemacht. Einen großen Teil der Schuld an dem trägt die Erziehung durch die Schule.»

Vera F. Birkenbihl

Ja, wir leben in diesem System, aber wir können uns darin trotzdem selbst gestalten, unseren Platz finden, innere Ruhe und Zufriedenheit, und gute Beziehungen aufbauen. Wir können trotzdem erfolgreich sein. Mit diesen Dingen und mit den nötigen Infos darüber, wie unsere Welt funktioniert, befassen wir uns in diesem Buch. Es gibt euch Mut, Motivation und Möglichkeiten, euch weiterzuentwickeln. Somit

habt ihr den ersten Schritt schon gemacht: Ihr habt euch dieses Buch gekauft. Oder ausgeliehen bekommen. Oder illegal downgeloadet. Egal. Auch wenn es nicht immer einfach sein wird, wünschen wir euch viel Spaß mit diesen neuen Erkenntnissen, die euch glücklicher und erfolgreicher machen werden. Also, herzlich willkommen und danke schon mal für euer Vertrauen.

Wer sind wir eigentlich? Wir sind Joyce Ilg und Chris Halb12. Joyce ist Schauspielerin und Moderatorin, Chris ist Langschläfer. Daher auch sein Nachname Halb12, denn bis um diese Zeit gehen meist seine wichtigen nächtlichen Kreativ- und Regenerationspausen. Zusammen haben wir einen größeren Comedy-YouTube-Kanal. Der ein oder andere kennt uns vielleicht daher. Falls ja, cool. Falls nicht, auch nicht schlimm. Studiert und unser Diplom gemacht haben wir auch beide. Das interessiert aber eigentlich nicht weiter, denn ein schwarz-weiß gestreift angemalter Esel bleibt immer noch ein Esel. Wir erwähnen es nur für die Leute, die auf solche vermeintlich wichtigen Dinge Wert legen und uns sonst nicht zutrauen würden, ein gutes Buch zu schreiben. Uns ist übrigens egal, ob ihr studiert habt oder nicht. Dieses Buch hat uns allerdings etwas in unsere Studienzeit zurückversetzt – es war ungefähr wie fünf Diplomarbeiten schreiben, nur mit dem Unterschied, dass wir hierbei mehr Spaß hatten als am Studieren.

Wie sind wir darauf gekommen, dieses Buch zu schreiben? Ihr denkt euch bestimmt, ein Buch schreiben, das macht doch jetzt jeder YouTuber. Stimmt ja auch zum Teil, es gibt viele Influencer, die ihr eigenes Buch rausbringen. Und die Verlage merken, dass Leute mit Social-Media-Reichweite gut ziehen, also springen sie auf den Zug auf. Auch wir hatten uns 2014 bereits mit einem Verlag getroffen, der mit mir (Joyce) ein Buch machen wollte. Nach reiflicher Überlegung haben wir uns dann aber dage-

gen entschieden, aus dem simplen Grund, dass wir einfach nichts zu sagen hatten, was die Form eines Buches rechtfertigen würde. Und uns irgendetwas aus den Fingern saugen wollten wir auch nicht. Klar, man hätte, so wie viele andere YouTuber auch, einfach versuchen können, den YouTube-Content in Buchform umzuwandeln. Dann hätte man ein Thema gehabt, und das eigene Ego wäre zufriedengestellt gewesen mit der Tatsache, dass man sich im Leben auf die Fahne hätte schreiben können, mal ein Buch veröffentlicht zu haben. Das war aber nicht unser Anspruch, und deswegen haben wir dann abgesagt, obwohl wir grundsätzlich schon Interesse an einem Buch hatten.

So, jetzt, fünf Jahre später, ist das aber anders. Wir haben nun das Gefühl, inhaltlich wirklich was zu sagen zu haben – etwas, das dem Leser einen richtigen Nutzen bietet. Guter Content, der euch weiterbringt im Leben. Es war weniger geplant als vielmehr eine Art Eingebung. Wir haben uns in den letzten Jahren privat viel mit den Themen dieses Buches beziehungsweise mit dem Thema Glück generell beschäftigt und uns selber weitergebildet. Der Inhalt basiert also auf Fakten und jahrelanger Recherche, deren Ergebnisse wir hier für euch zusammengefügt haben. Dabei sind uns noch bewusster Dinge aufgefallen, die uns vorher zwar nicht vollkommen neu waren, die wir in der Tiefe aber noch nicht vollständig verstanden hatten. Wie führen Menschen Beziehungen? Woran erkennt man frühzeitig Menschen, die einem nicht guttun? Wie sehr steuert uns unser Unterbewusstsein? Wie wichtig ist das eigene Mindset für Erfolg? Wie erhalte ich nachhaltig meine Gesundheit? Wie funktioniert das Finanzsystem, und wie werden wir alle dadurch verarscht? Warum ist es wichtig zu hinterfragen – nicht nur andere, sondern auch sich selbst? Wie sehr hängt das empfundene Glück von der eigenen Realität ab? Was ist überhaupt Realität? Irgendwann ist uns dann

klargeworden, dass diese ganzen Dinge, mit denen wir uns die letzten Jahre beschäftigt hatten, doch auch für unsere YouTube-Zielgruppe interessant sein könnten. Mehr noch: Wir stellten uns die Frage, warum man uns diese Sachen nicht schon in jüngeren Jahren beigebracht hatte, wieso wir sie uns mühsam aus eigenem Antrieb zusammensuchen mussten. Dieses Wissen, welches wir uns systematisch angeeignet hatten, ist ja nicht die Erfindung des Rades. Wieso wurden diese essenziellen Dinge des Lebens nicht mal ansatzweise in der Schule behandelt? Wieso wurde stattdessen unser Gehirn mit der 27. Ableitung einer Formel oder mit sonstigem «Wissen» (dieser Begriff ist eigentlich noch zu nett ausgedrückt) zugemüllt, welches für das spätere Leben überhaupt keine Relevanz mehr hatte? Den Großteil dessen, was man in der Schule lernt, braucht man später nie wieder. Sollte nicht vielmehr die Persönlichkeitsentwicklung der Schüler im Fokus stehen? Warum werden in der Schule nicht die Werkzeuge für ein glückliches und erfolgreiches Leben vermittelt? Wir finden, Schule ist Bulimie-Lernen: Man stopft kurz vor der Prüfung massenhaft Informationen in sich hinein, um bei der Prüfung alles auf Knopfdruck wieder auszukotzen ... Kurze Zeit später ist man dann wieder so schlau wie vorher, und keinem ist irgendwie langfristig geholfen.

Wir haben uns bei unserer Recherche also nicht nur selber (über)lebenswichtiges Wissen angeeignet, sondern auch die Erkenntnis gewonnen, dass diese Art von Wissen einem in der Schule nicht beigebracht wurde. Das schrie ja geradezu danach, dieses Wissen in einem Buch für unsere Community zu bündeln (und natürlich auch für alle anderen wissbegierigen Boys and Girls). Vor allem - und da wollen wir mal ein riesiges Lob an unsere YouTube-Zuschauer richten -, weil die meisten von euch wirklich intelligente Leute sind. Und extrem höflich und nett. Das merken wir immer wieder, wenn wir von euch auf der Straße an-

gesprachen werden. Ich (Joyce) habe zum Beispiel vor einigen Jahren mal Einspieler für ein TV-Format mit einem anderen großen YouTuber gedreht, wo wir Menschen auf der Straße interviewt haben. Wir standen an zwei verschiedenen Locations, zuerst am Kölner Dom. Da wurden der andere YouTuber und ich ungefähr gleich oft von Zuschauern angesprochen. Danach sind wir in einen anderen Stadtteil gefahren, welcher – sagen wir mal nett ausgedrückt – jetzt nicht der bevorzugte Wohnort und Hotspot für Raketenforscher ist ... Ihr wisst, was wir meinen :D. Interessanterweise wurde ich da fast gar nicht erkannt und angesprochen, während der andere YouTuber von Fans belagert wurde. Was wir damit sagen wollen: Man sah also ganz klar einen Unterschied in der Zielgruppe. Und deshalb dachten wir uns, dass der Content dieses Buches perfekt zu dieser passen würde: intelligente junge Menschen, die mehr vom Leben wollen. Die Dinge hinterfragen und sich selber Wissen aneignen, was ihnen zu einem besseren Leben verhelfen kann. So, jetzt wollt ihr vorher sicherlich noch wissen, wer der andere YouTuber war – es war **Brainydude**.

Das Wissen, das wir uns angeeignet hatten, passte also perfekt zu unseren Zuschauern. Als uns das dann in einem plötzlichen Moment der Klarheit bewusst wurde – und jetzt stellt euch bitte eine epische Musik im Hintergrund vor, während wir beide in Slow Motion durch eine einsame Wüste laufen, mit einem krassen Sandsturm in der Ferne –, da schoss es uns wie ein Blitz durch den Kopf, und wir beide wussten sofort, dass wir dieses Buch schreiben mussten – zum Wohle der gesamten Menschheit und aller zukünftigen Generationen. Wir kämpften uns also durch den Sandsturm hindurch bis hin zu einer Oase, wo wir Gott sei Dank wieder Handyempfang hatten. Von dort riefen wir sofort unsere Managerin Claudia an, verkündeten ihr unsere Mission von der Rettung der Menschheit, verbunden mit der Bitte,

doch einen geeigneten Verlag für diesen Bestseller zu finden ... :D

Gut, der letzte Absatz stimmt nicht so ganz. Ich (Chris) hatte diesen Geistesblitz, während ich aus dem Haus ging (tatsächlich in Slow Motion). Ich fragte mich, warum wir nicht schon vorher auf die Idee gekommen waren, so ein Buch zu schreiben, weil es sich insgesamt nach einer runden Sache anfühlte. Ich sprach mit Joyce, und sie war auch sofort begeistert. Damit war es beschlossene Sache: Wir wollten ein Buch rausbringen, das die wichtigsten Regeln für ein glückliches und erfolgreiches Leben zusammenfasst. In einfachen Worten auf den Punkt gebracht und an verständlichen, lockeren Beispielen erläutert. Nicht mehr und nicht weniger. Wir kritisieren mit diesem Projekt ja auch indirekt das Schulsystem, da dies eigentlich dafür zuständig wäre und nicht zwei YouTube-Affen. Wir hatten daher am Anfang überlegt, dieses Buch «Das Schulbuch» zu nennen, den Titel aber dann aus verschiedenen Gründen wieder verworfen. Insgeheim hoffen wir aber trotzdem, dass auch ein paar mitdenkende Lehrer dieses Buch mal lesen und die Inhalte mit ihren Schülern durchgehen. Das wäre wirklich cool, wenn der Content hier eine echte Auswirkung aufs Bildungssystem hätte.

Die Idee zu diesem Buch war also komplett auf unserem Mist gewachsen, und wir haben uns daraufhin aktiv selbst einen Verlag gesucht. Und nein, liebe Hater, wir machen das nicht wegen des Geldes. Klar verdienen wir hiermit etwas Kohle, aber wer sich mit dem Buchmarkt auch nur ein wenig auskennt, der weiß, dass da nicht gerade das Megavermögen zu holen ist. Und glaubt uns, wenn's uns ausschließlich ums Geld ginge, dann könnten wir mit Product-Placements oder Werbung bei YouTube und Instagram wesentlich mehr Kohle mit wesentlich weniger Zeitaufwand verdienen. Daher nein, wir machen's nicht wegen der Kohle. Wir haben was zu sagen und würden den Lesern

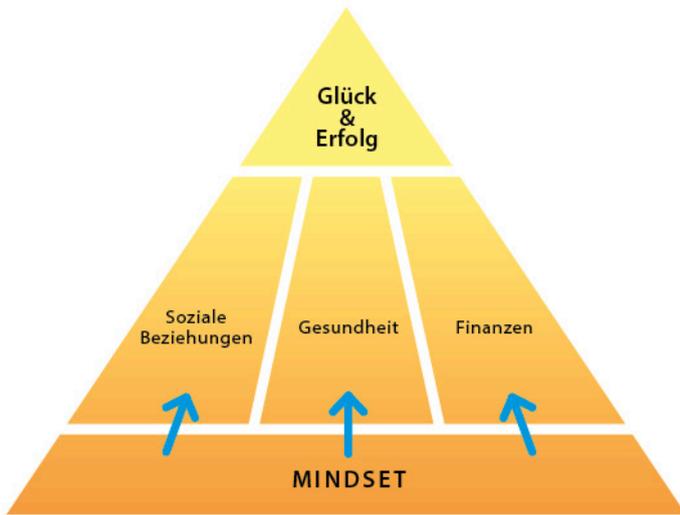
gerne etwas von unserer Lebenserfahrung (okay, das hört sich jetzt sehr altklug an ...) und unseren Erkenntnissen mit auf den Weg geben. Das allein ist unsere Motivation.

Damit kommen wir auch schon zum nächsten Punkt: Ja, wir haben das Buch zu 100 % selbst geschrieben. Alles ist von uns. Eigentlich traurig, dass man das extra erwähnen muss. Sollte eigentlich selbstverständlich sein, ist es in unserer Fake-Welt aber leider schon lange nicht mehr. Gerade bei Prominenten ist es ja oft so, dass sie sich nur einige Stunden mit einem Ghostwriter zusammensetzen, ein bisschen plaudern, und der Ghostwriter schustert dann daraus ein Buch zusammen. Der Ghostwriter hat also den Hauptteil der Arbeit gemacht, der Promi erhält ein fertiges Buch und tut aber so, als wäre alles seiner eigenen Feder entsprungen. Das ist leider gängige Praxis. Im Endeffekt sagt aber natürlich jeder, dass er sein Buch selber geschrieben habe. Genau wie wir. Ihr könnt es nicht wirklich überprüfen. Ihr wisst es auch bei uns nicht. Ihr müsst uns glauben oder eben nicht. Ihr solltet alles hinterfragen, auch uns. Es ist aber die Wahrheit, jedes Wort stammt von uns ...

Werfen wir einen Blick auf das, was euch genau erwartet - denn die Frage, wie man ein glückliches und erfolgreiches Leben führt, ist zugegebenermaßen ein ziemlich weites Feld. Diesen Acker will die Schule scheinbar nicht umpflügen. Dennoch, dieser Acker wäre immerhin das Fundament des Lebens. Aber wo genau würde man da anfangen? Woraus bestehen Glück und Erfolg überhaupt? Was wären also die einzelnen Schulfächer?

Im Prinzip lassen sich die Komponenten von Glück und Erfolg in drei große Oberbereiche einteilen. Da sind als Erstes die sozialen Beziehungen. Der Mensch ist ein soziales Wesen und interagiert mit anderen Menschen. Sei es der Partner, Freunde, Familie oder auch Kollegen, die sozialen Beziehungen und das Umfeld haben einen großen Einfluss

auf uns. Der nächste Bereich ist eher materieller Natur, er umfasst finanziellen und beruflichen Erfolg. Also die Geldebene. Man will sich ja etwas leisten können, und Geld bedeutet auch immer Sicherheit. Sicherheit ist wie Essen und Trinken ein Grundbedürfnis des Menschen, also ein nicht zu vernachlässigender Aspekt. Und das letzte große Thema ist natürlich die Gesundheit. Wenn man krank ist, macht das Leben weniger Spaß, das erklärt sich von selbst. Damit hätten wir die drei Oberbereiche benannt. (Man könnte auch noch einen vierten Schwerpunkt hinzunehmen, den man am ehesten als Spiritualität oder inneres Glück bezeichnen könnte. Dieser Bereich ist in unseren Augen grundsätzlich auch nicht zu vernachlässigen, aber da wir dieses Buch auf Fakten basieren lassen wollen, haben wir diesen grenzwissenschaftlichen Bereich bewusst außen vor gelassen. Dennoch, alles ist möglich, wir wissen nur, dass wir nichts wissen. Bloß weil etwas [noch] nicht wissenschaftlich nachweisbar ist, heißt das nicht, dass es nicht existiert.) Das Fundament all dieser Oberthemen bildet das Mindset, also die generelle Denkweise. Das eigene Denken ist die Basis von allem, alles fängt bei euch selber an. Ein gutes Mindset, das durch eigenständiges Denken und selbstverantwortliches Handeln geprägt ist, führt fast schon zwangsläufig zu Erfolg in den drei Bereichen.



Man kann nicht sagen, welcher der drei Bereiche soziale Beziehungen, Gesundheit und Finanzen für das persönliche Glück am wichtigsten ist, denn sie hängen alle zusammen. Man sollte es daher wie ein Zahnrad betrachten, bei dem alle drei Bereiche ineinandergreifen, und wenn ein Bereich irgendwie nicht richtig rundläuft, dann hakt das ganze Getriebe. Der Motor des Glücks kann also durch ein nicht funktionierendes Thema ins Stottern geraten.

Daher ist es uns wichtig, die bedeutendsten Lebensregeln aus allen drei Bereichen möglichst verständlich auf den Punkt zu bringen. Nur eine gewisse Vollständigkeit in den fundamentalen Themen kann zum Erfolg führen. Dabei stehen wir vor der Herausforderung, dass man über jeden kleinen Unterpunkt in diesem Buch einen dicken Wälzer schreiben könnte beziehungsweise darüber auch schon dicke Wälzer geschrieben worden sind. Diese Themen sind ja nicht grundsätzlich neu, es ist alles irgendwie irgendwo schon mal niedergeschrieben worden. Wir versuchen, es

auf die wichtigsten Lehren fürs Leben herunterzubrechen und für euch verständlich und nice aufzubereiten. Die einzelnen finalen Lehren sind in der Regel relativ kurz und, wenn man sie einmal verstanden hat, auch logisch. Wir wollen also auf der einen Seite die Vollständigkeit wahren, also alle wichtigen Themen unterbringen, auf der anderen Seite aber die einzelnen Themen auch so tief behandeln, dass euch die wichtigsten Wirkungszusammenhänge deutlich werden und ihr die einzelnen Schritte nachvollziehen könnt, wie wir zu unseren Kernaussagen kommen. Deshalb werden wir an manchen Stellen Dinge vereinfacht darstellen, allerdings ohne dabei den Zusammenhang zu verfälschen. Die Challenge ist also für uns, das Wissen, mit dem schon Bibliotheken gefüllt wurden, auf diese 304 Seiten verständlich zu komprimieren.

Weiterentwicklung und Verbesserung gehen auch immer mit Veränderung einher. Und darum geht es hier ja auch. Denn wenn in einem Lebensbereich etwas nicht optimal läuft, dann muss man etwas verändern, um den gewünschten Ergebnissen näher zu kommen. Es geht darum, dass ihr aus diesem Buch etwas zieht, was euer Leben zum Positiven verändert. Betrachtet man den Prozess der Veränderung, dann merkt man, dass er drei Stufen umfasst. Auf Stufe eins steht das Bewusstsein über ein Problem oder eine Verbesserungsmöglichkeit. Stufe zwei ist der Wille, dieses Problem anzupacken und zu lösen. Der Wille allein reicht aber noch nicht aus, man braucht auf der dritten Stufe auch die Energie, um den Willen in die Tat umzusetzen. Illustrieren wir das mal an einem praktischen Beispiel: Wenn man aus gesundheitlichen Gründen mit dem Rauchen aufhören möchte, braucht man zuallererst ein Bewusstsein darüber, wie krass ungesund Rauchen wirklich ist und wie viele schädliche Dinge es genau im Körper anrichtet. Man muss sich also erst einmal über das Problem bewusstwer-

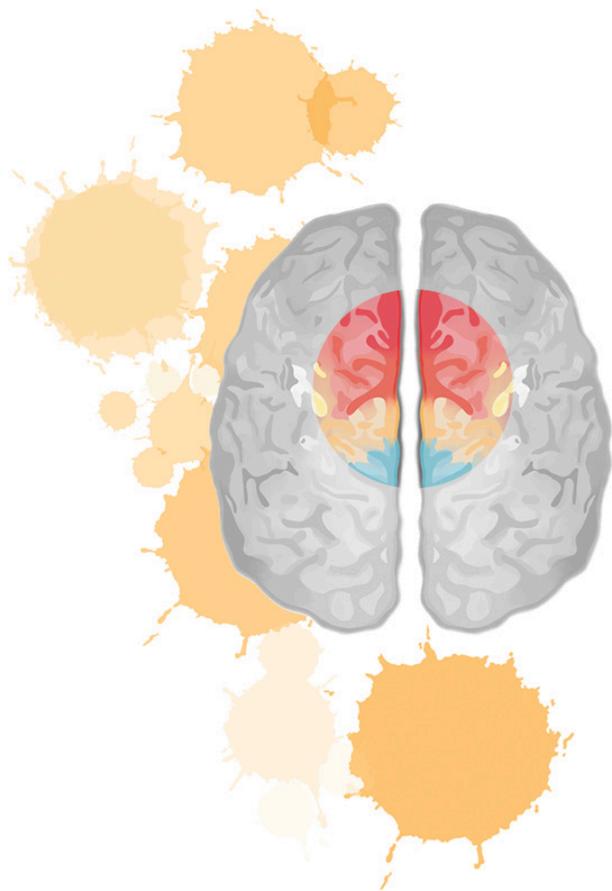
den. Wenn dann das Problem bekannt ist, ist der nächste Schritt zur Veränderung der Wille, jetzt auch wirklich mit dem Rauchen aufzuhören. Es muss also für sich selbst eine feste Entscheidung zur Veränderung getroffen werden. Doch damit ist es leider noch nicht getan, denn jetzt kommt noch ein wichtiger Punkt. Zieht man es in den entscheidenden Situationen auch wirklich durch? Schafft man es unter Stress, wo man normalerweise zur Zigarette greift, seine Verhaltensweisen zu ändern? Hat man in dem Moment die Energie, den Schmerz der Veränderung auszuhalten? Das ist die letzte Stufe der Veränderung. Der Wille zur Veränderung nützt letzten Endes nichts, wenn die Energie und Kraft fehlen und die gewollte Handlung nicht in die Tat umgesetzt wird.

Veränderung setzt sich also aus diesen drei Stufen zusammen. Der Anfang, das «sich bewusst sein» über die Problematik, ist nicht immer so einfach wie beim Rauchen, von dem ja jeder weiß, dass es ungesund und dämlich ist. Nehmt eine schlechte Beziehung als Beispiel. Bevor man sich mit viel Energieaufwand aus dieser lösen kann, muss man erst mal erkennen, dass die Beziehung nicht gut für einen ist. Doch dieses Bewusstsein entsteht nicht immer von alleine, sondern erst durch aktives Hinterfragen. Und hinterfragen tun heutzutage leider zu wenig Leute. Wir kennen es alle: Es ist oft bequemer, sich in seiner Komfortzone einzunisten, als mit seinen mächtigen Gewohnheiten zu brechen. Werdet also nicht zu unreflektierten Mitläufern. Dieses Buch arbeitet auf der Ebene des Bewusstseins, der ersten Stufe der Veränderung, und soll euch zu mehr *Selbst-Bewusstsein* verhelfen. Es bildet also den Anfang, die Basis, das Fundament. Ab und an geben wir zwar praktische Tipps für die Umsetzung in Stufe zwei und drei, aber dies vollständig bei allen Themen zu tun, würde den Rahmen sprengen. Unser Anliegen ist es also, ein Bewusstsein zu schaffen für Dinge, von denen ihr vielleicht noch nie gehört

habt. Wir wollen euren Blickwinkel erweitern, die Scheuklappen etwas öffnen. Es geht darum, hinter die gedanklichen Mauern zu blicken, die die Schule in uns so beständig hochgezogen hat. Den Vorhang zur Seite zu ziehen, von dem der Lehrer behauptet, dass da doch gar nichts hinter sei. Wir präsentieren euch hier Fakten – welche Schlüsse ihr daraus für euch selbst zieht, das bleibt euch überlassen. Dieses Buch ist also im übertragenen Sinn die Spitzhacke, die Löcher in diese Mauern hauen soll, damit ihr seht, dass es dahinter noch so viel mehr zu erblicken und erkunden gibt – eine ganz andere Welt als die, die uns in der Schule und zu Hause beigebracht wurde oder von der in den Medien erzählt wird. Wir hoffen, ihr schaut durch diese Löcher hindurch und fangt an zu hinterfragen. Denn das wurde uns in der Schule leider abtrainiert.

Dieses Buch soll euch in vielerlei Hinsicht das Leben erleichtern. Deshalb lautet der Titel auch «Hätte ich das mal früher gewusst!», denn wir haben uns selbst oft geärgert, so vieles nicht früher gewusst zu haben, was uns dabei geholfen hätte, besser mit gewissen Situationen und Dingen umzugehen. Entsprechende Erfahrungen muss man natürlich trotzdem noch selber sammeln, aber dieses Buch hilft dabei, weniger Kraft aufwenden zu müssen und besser gewappnet zu sein. Es ist quasi eine Hilfe zur Selbsthilfe. Wie schon gehört, wollen wir ein Bewusstsein schaffen für Themen, die man nicht wirklich mitbekommt, wenn man sich nicht selbst aktiv informiert. Eigenständiges Denken bleibt essenziell. Um sich wirklich eine eigene Meinung bilden zu können, darf man nicht nur Gehörtes, Gesehenes oder Gelesenes nachplappern. Übernehmt nicht einfach andere Meinungen. Hinterfragt alles. Auch uns. So, und jetzt viel Spaß mit dem Buch. Wir hoffen, ihr könnt etwas für euer zukünftiges Leben daraus mitnehmen. Auf euch wartet viel Input – haltet vielleicht einen Textmarker griffbereit, mit

dem ihr Dinge, die ihr euch merken wollt, besser wiederfinden könnt. Es ist unser erstes Buch, und daher können wir euch mit Stolz und ohne falsche Scham versprechen: Dies ist das beste Buch, das wir jemals geschrieben haben!!!



Mindset

«Die Realität ist nur eine Illusion, allerdings eine sehr hartnäckige.»

Albert Einstein (den kennt ihr ja)

Dieses Kapitel ist in unseren Augen das Fundament von Glück und Erfolg und wichtig für den Umgang mit allen folgenden Themen. Denn der Kern dessen, was wir tun, wie wir Dinge erleben, damit umgehen und was wir daraus machen, liegt in uns selbst. Auch wenn wir manchmal abhängig sind von anderen Menschen und andere uns beeinflussen, so bilden nicht sie die Basis unseres Lebens und die Basis für Veränderung, sondern immer noch wir selbst. Du bist die Basis deines Lebens, ich bin die Basis meines Lebens. Alles andere kommt danach. Und bevor wir uns dem widmen, was danach kommt, schenken wir doch erst mal uns selbst Aufmerksamkeit.

Ein Buch über ein erfolgreiches und glückliches Leben kann natürlich nicht ohne einen Teil zum Thema Mindset und Persönlichkeitsentwicklung auskommen. Auch wenn das Wort mittlerweile zum Modebegriff verkommen ist, so hat es jeder Coach und Erfolgstrainer auf dem Schirm, da es unglaublich wichtig ist. Wollt ihr im Leben erfolgreich sein, dann muss euer Mindset stimmen, daran führt kein Weg vorbei. Bei dem sogenannten Marshmallow-Experiment aus den 60er Jahren (von Walter Mischel) wurde beispielsweise gezeigt, wie sehr die Fähigkeit zur Impulskontrolle und zum Belohnungsaufschub mit beruflichem und familiärem Erfolg zusammenhängt. Für dieses Experiment wurde Vorschulkindern ein Marshmallow gegeben mit dem Hinweis, dass sie ein zweites Marshmallow als Belohnung erhalten würden, wenn sie das erste Marshmallow für 20 Minuten

unberührt lassen würden. Es gab verschiedene Ergebnisse: Manche Kinder aßen das Marshmallow sofort oder nach wenigen Minuten, während andere problemlos die gesetzte Zeit durchhielten und ihre Belohnung bekamen. Jahrzehnte später wurden diese Kinder – mittlerweile natürlich Erwachsene – wieder aufgesucht. Dabei wurde festgestellt, dass diejenigen, die es geschafft hatten, die erste Süßigkeit nicht zu essen und stattdessen auf die Belohnung zu warten, im späteren Leben viel größeren beruflichen und privaten Erfolg hatten. Es zeigte sich, dass eine starke Willenskraft, gepaart mit der Fokussierung auf langfristige Ziele, die Chancen für ein glückliches Leben erhöht.

An diesem kleinen Beispiel könnt ihr sehen, wie entscheidend das Mindset für Erfolg ist. Das Mindset ist sozusagen das Fundament für euren Erfolg (oder auch Misserfolg ...). Es verhält sich wie beim Hausbau: Egal was für ein spezielles Haus ihr baut, es wird sicher stehen, solange das Fundament sicher steht. Erfolgreiche Menschen denken anders als erfolglose Menschen. Das ist so. Es wurde sogar neurowissenschaftlich nachgewiesen, dass ihre Gehirne unterschiedlich entwickelt sind, da sich bei ihnen andere synaptische Verbindungen gebildet haben. Das Mindset hat das Gehirn geformt, denn andere Denkmuster formen andere Gehirne. Wäre das Gehirn also ein Computer, so hätte die Software die Hardware verändert.

Aber was ist Mindset überhaupt? Im Grunde genommen lässt sich der Begriff am besten als eine Art Sammlung von persönlichen Glaubenssätzen, Grundüberzeugungen und Einstellungen beschreiben. Es prägt also unser grundsätzliches Denken über uns selber und die Welt um uns herum. Damit bestimmt es auch unsere Handlungen, die nämlich auf unseren Grundprinzipien basieren. Menschen handeln in der Regel konsistent zu ihren Einstellungen und Prinzipien. Das kann je nach Mindset konsistent gut oder auch konsistent schlecht sein. Ja, und dementspre-

chend sind dann auch die Ergebnisse der Handlungen. Gute Handlungen erzeugen gute Ergebnisse und andersherum. Diese Ergebnisse werden zu einer Erfahrung, und diese prägt wiederum unsere Glaubenssätze, womit sich der Kreis geschlossen hätte. Es gibt ein weises Zitat, welches diese Wirkung gut beschreibt: «Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte, achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen, achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten, achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter, achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.» Ob unser sogenanntes Schicksal erfolgreich ist oder nicht, ist also maßgeblich von unserem Mindset abhängig. Daher passt jetzt gut auf.

[...]