

MARTIN WEHRLE
Sei einzig, nicht artig!

mosaik

Martin Wehrle

Sei einzig, nicht artig!

So sagen Sie nie mehr JA,
wenn Sie NEIN sagen wollen

mosaik

Die Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

3. Auflage

© 2015 Martin Wehrle

Deutsche Erstausgabe

© Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: zeichenpool unter Verwendung eines Bildes

von Shutterstock/T-Kot

Lektorat: Dr. Christine Laudahn

Illustrationen: Dirk Meissner

Gedichte S. 260 und S. 261 aus: Doktor Erich Kästners lyrische Hausapotheke

© Atrium Verlag Zürich, 1936 und Thomas Kästner

Satz und Layout: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling/Kim Winzen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck.

Printed in Germany

CH · Herstellung: IH

ISBN 978-3-442-39283-4

www.mosaik-verlag.de

Es ist besser, für das, was man ist, gehasst,
als für das, was man nicht ist, geliebt zu werden.

George Bernard Shaw

Inhalt

Vorwort	
Ich hab da was verloren: Mein Leben!	13

Teil 1

Artig leben:

Warum Anpassung Ihr Unglück ist	19
---------------------------------------	----

1 Im falschen Film:

Guten Tag, ich will mein Leben zurück!	21
Ein Leben wie Format-Radio	22
Die verschütteten Wünsche	27
Ich spare Zeit, doch habe keine	31
Prominent erlebt: Der Tod als guter Freund	35
Warum Sie nichts müssen, aber vieles dürfen	37
Vergessen Sie die Vorbilder!	42

2 Der Werbe-Wahn:

Mein Haus, mein Auto, meine Not	48
Der Fremd-Körper in meinem Spiegel	49
Jung, reich, schön: Die heilige Dreifaltigkeit	51
Sie wollen in deinen Kopf!	54
Die Marionetten des Marketings	60

3	Die Erziehungs-Falle:	
	»Wenn du brav bist, hat Mami dich wieder lieb!«	66
	Als die Nachtigall verstummte.....	67
	Von Entführern und Erziehern	70
	»Wir lieben dich, wenn ...«.....	73
	Die Schule der Anpassung.....	76
	Prominent erlebt: »Du schreibst Schund!«.....	79
	»Was sollen die Kolleginnen denken?«.....	80
4	Der Ego-Shooter:	
	Ich bin ja so ein Versager!	87
	Die Sklaven des Anspruchs	88
	Das Glück am Sankt-Nimmerleins-Tag	93
	Nur wer schwitzt, kommt in den Himmel.....	97
	Alles ist möglich, wenn du nur willst!.....	101
5	Einfach krank:	
	Warum Anpassung zu Burnout und Depression führt	108
	Die schwarze Spur der Seele	109
	Im Würgegriff der Pflicht.....	113
	Arbeit ohne Ende.....	117
	Prominent erlebt: Pünktlich Feierabend im Top-Management	121
	Die Hölle der Hilflosigkeit	122

Teil 2

Einzig leben:

Wie Eigen-Sinn Sie glücklich macht 129

6 Der große Life-Check:

Sitzen Sie noch am Steuer? 131

Der große Lebens-Test 132

Generelle Auswertung: Ihre allgemeine
Selbstbestimmung 137

Auswertung im Detail: Ihr Leben im Überblick 139

7 Ich verlange Respekt:

Warum es gut ist, wenn nicht jeder Sie liebt 144

Ich verbiege mich für keinen! 145

Raus aus der Nettigkeits-Falle! 148

Das Märchen von tausend und einem Freund 152

Prominent erlebt: Der Weltstar als Penner 156

Liebe dich selbst – sonst liebst du keinen 157

8 Der Preis ist heiß:

Was kostet Sie die Veränderung? 164

Enttäuschen Sie andere – aber nicht sich selbst! 165

Der Weg vom Zaudern zum Handeln 169

So nutzen Sie die Entscheidungs-Ökologie 174

Ein Manager steht im Walde 178

9 Wunsch-Konzert:

Was Ihre Sehnsüchte Ihnen flüstern 186

Warum ein zweiter Blick auf Ihre Wünsche
lohnt 187

Das Lebensglas mit Sinn füllen	192
Weg mit Algebra – her mit Intuition!	197
Prominent erlebt: Ein Schüler vor Gericht	202
Freie Wahl: Welche neue Identität darf's sein?	203
Holen Sie sich, was Ihnen fehlt!	210
10 Denken ist Glückssache:	
Warum Zufriedenheit im Kopf beginnt	216
Sind Ihre Gedanken frei – oder im Käfig?	217
Warum es glücklich macht, nach unten zu schauen	222
Die Etikettier-Maschine in Ihrem Kopf	227
Der ABC-Trick – wie Sie denken, was Sie wollen	230
Ein Nein zum Chef mit Anlauf	236
Finger weg vom Publikumsjoker!	241
11 Ein wohl-gefühltes Leben:	
Wie Emotionen Ihre Freunde werden	248
Manipulation durch Emotion	249
So nutzen Sie Ihre emotionale Intelligenz	253
Selbstmitleid ade: Kein Gesang an der Klagemauer	258
Prominent erlebt: Der Professor, der die DDR niederlachte	264
Folgen Sie Ihren Träumen – nicht Ihren Impulsen!	265

12	Arbeits-Sieg:	
	Wie Ihr Beruf Ihnen wieder Erfüllung schenkt	273
	Die Legende vom Aufstieg	274
	Prominent erlebt: Der Konzernchef im alten Ford Focus	280
	Flow: So arbeiten Sie sich glücklich!	281
	Spiel mit Grenzen: Vergiss es, Chef!	287
	Warum Ihr Leben vor Feierabend beginnt	292
13	Beziehungs-Weisheit:	
	Von der Kunst, sich mit den richtigen Menschen zu umgeben	299
	Warum Menschen der Himmel, aber auch die Hölle sind	300
	Haben Sie die richtigen Freunde?	306
	Prominent erlebt: Zwei Freunde vom Radio.....	311
	Nicht ganz Mama, nicht ganz Papa – ganz ich selbst!	312
	Wenn die Liebe Ihnen Mut macht	319
14	Anstiftung zum Nein-Sagen:	
	Wie Sie sich mit einem Wort das Leben retten	329
	Das große Ja im Nein	330
	Der Strafraum der Individualität	333
	Die 22 besten Tipps zum Nein-Sagen	336
	Fünf Strategien für Ihre mentale Nein-Stärke	336
	Fünf Strategien für Ihre Nein-Rhetorik	339
	Prominent erlebt: Mein Weg zum Irrenhaus	343
	Zwölf Strategien für Ihr praktisches Nein	344

Nachwort:	
Ich hab da was gefunden – mein Leben!	359
Weiterführende Literatur	365
Quellenverzeichnis	368
Sachregister	376

Vorwort

Ich hab da was verloren: Mein Leben!

»Was glauben Sie: Wie verlieren die meisten Deutschen ihr Leben?« Ich rief die Frage von der Bühne in den vollen Saal und wartete gespannt auf erste Reaktionen aus dem Publikum.

Ein junger Mann mit strohblonder Igelfrisur ließ seinen Arm nach oben schnellen. »Durch Herzleiden.«

»Nein«, sagte ich.

»Durch Krebs«, rief eine Frau mit schwarzem Zopf von weit hinten.

»Nein.«

»Unfälle?«, murmelte ein Herr mit Silberlocke.

»Nein.«

Ein nervöses Tuscheln lief durch die Reihen, ich schnappte auf: »Alkohol«, »Demenz«, »Selbstmord«. Und immer wieder rief ich: »Nein.«

»Sie wollen uns doch veralbern!«, maulte der junge Mann mit der Igelfrisur. »Wie denn sonst?«

Ich ließ meinen Blick langsam durch den Saal wandern, dann sagte ich: »Die meisten Menschen verlieren *ihr* Leben, weil sie es abtreten an andere. Weil sie Ja sagen, wenn sie Nein meinen. Weil sie mit dem Strom schwimmen, aber gegen ihre Sehnsüchte. Weil sie Berufe ausüben, die nicht ihre Berufung sind. Weil sie Beziehungen eingehen, in denen ihr Herz eingeht. Weil sie ihre Topfpflanzen jeden Tag gießen, aber sich um ihr inneres Wachstum nicht mehr kümmern.«

Im Saal war es ganz still geworden, und ich fügte hinzu: »Mit 18 verlieren sie ihr Leben – und mit 88 sinken sie ins Grab.«

Ich war genau 18 Jahre, als ich *mein* Leben verlor. Meine Eltern freuten sich an diesem Tag ein Loch in den Bauch. Die Verwandtschaft rief an, um zu gratulieren. Und meine Freunde forderten mich auf, in der Dorfkneipe eine Runde zu schmeißen. Ich galt als Glückspilz. Denn ich hatte mich als Beamtenanwärter bei einer Behörde beworben, mit Erfolg. Alle freuten sich, priesen den »sicheren Arbeitsplatz« und feixten: »Als Beamter arbeitest du dich nicht tot.« Sie irrten sich.

Zwei Jahre lang saß ich in einem Rathaus zwischen Aktenbergen, die genauso verstaubt waren wie die politischen Ansichten meines Ausbilders. Er ließ mich Artikel aus der Lokalzeitung ausschneiden (am liebsten solche, die er selbst über Gemeinderatssitzungen geschrieben hatte), Akten lochen, Kopien machen, Botengänge erledigen und mäkelte an meinem Schreibstil herum (dabei hatte ich in der Schule immer die besten Aufsätze geschrieben). Und wenn mal ein Bürger um 12.01 Uhr auftauchte, um seinen Personalausweis abzuholen, musste ich ihm die Tür vor der Nase zuschlagen mit dem Hinweis, die »Besuchszeit« sei leider schon seit einer Minute vorbei.

Ich war ein kreatives Kind gewesen, hatte Spiele und Geschichten erfunden. Jetzt langweilte ich mich zu Tode. Abends fühlte ich mich zu erschöpft, um noch Freunde zu treffen. Dabei hatte ich den ganzen Tag kaum etwas getan – außer 500 Mal auf die Uhr zu schauen, immer in der Hoffnung, es sei bald Mittagspause, bald Feierabend, bald Wochenende (doch die Uhr lief umso langsamer, je öfter ich schaute!).

Eine unglückliche Zeit war das für mich. Zwei Jahre. Ich wollte Gestalter sein, aber siechte als Verwalter vor mich hin. Ich hat-

te *mein* Leben verloren. Und warum? Ich hatte zu viel auf fremde Ratschläge gehört und zu wenig auf mein Herz.

Also: Legen Sie dieses Buch zur Seite, wenn Sie die unfehlbaren Tipps eines Gurus erwarten, der selbst immer alles richtig gemacht hat und Ihnen Ihr perfektes Leben in den Block diktiert; für diese Rolle tauge ich nicht, und gute Entscheidungen kommen immer aus Ihnen selbst heraus, nie von außen. Und legen Sie dieses Buch auch dann zur Seite, wenn Sie glauben, allein die Lektüre werde Ihr Leben verändern. Das wird sie nicht. Nicht allein.

Dies ist ein Weckruf, aber Sie entscheiden selbst, ob Sie das warme Bett der Gewohnheit verlassen oder sich aufs andere Ohr drehen. Nur wenn Sie aufstehen und sich gegen die fremden Erwartungen auflehnen, wenn Sie vom Lesen zum Handeln übergehen, können Sie Ihre Einzigartigkeit mit Leben füllen. Kein *Lesebuch* wollte ich schreiben, das Sie sich kopfnickend zu Gemüte führen, sondern ein *Lebensbuch*, das Ihr Denken, Ihr Handeln, Ihr Leben verändert. Und das funktioniert nur, wenn Sie aus vollem Herzen mitmachen.

Die wichtigste Voraussetzung, um in die Einzigartigkeit abzubiegen, ist der brennende Wunsch in Ihnen, sich und Ihr Leben wachsen zu lassen, äußere Erwartungen abzuschütteln und in ein selbstbestimmtes Leben durchzustarten, ein Leben, das perfekt zu Ihnen passt.

Erfüllen Sie diese Voraussetzung? Ich bin guter Dinge, denn warum hat Sie dieses Buch sonst angesprochen? Ich schätze, weil Sie ein Mensch sind, der über sein Leben nachdenkt und lieber einen Schritt auf sein Glück zugeht, als vergeblich zu warten, dass es an seiner Haustür klingelt. Und vielleicht haben Sie die Anpassung satt, weil Ihnen ebenso wie dem britischen Philoso-

phen Bertrand Russell aufgefallen ist: »Menschen, die immer daran denken, was andere von ihnen halten, wären sehr überrascht, wenn sie wüssten, wie wenig die anderen über sie nachdenken.«

Wenn Sie schon so weit sind, gratuliere ich Ihnen; denn die meisten machen es umkehrt: Sie arrangieren sich mit ihrem Leben, statt ihr Leben für sich zu arrangieren. Sie fahren im letzten Waggon ihres eigenen Lebenszuges. Die Lok wird von anderen geführt, die Weichen werden von anderen gestellt. Und so rast der Zug an Lebenszielen vorbei und bleibt an Stellen stehen, wo sich das Leben schlecht anfühlt.

Mich hat mein Lebenszug in einem Rathaus abgesetzt. Ich meinte, frei zu handeln, doch war nur eine Marionette. Die gefährlichste Krankheit der Gegenwart hatte mich erwischt, ein Volksleiden, das immer mehr um sich greift: die heimliche Fremdbestimmung. Dadurch war mein Glück entgleist.

Was können Sie tun, um (vermeintliche) Zwänge abzuschütteln und in die Lok Ihres Lebenszuges zu klettern? Wie können Sie die Weichen so stellen, dass Sie die eingefahrenen Gleise verlassen und in Ihrer eigenen Mitte ankommen?

Dieses Buch wird Sie auf Ihrem Weg zum Selber-Leben begleiten, mit den Erlebnissen prominenter Zeitgenossen von Günther Jauch bis Stephen King, den Weisheiten großer Denker von Aristoteles bis Schopenhauer und vor allem den Geschichten ganz normaler Menschen, die bei mir in der Beratung ihren Lebensfahrplan neu festgelegt haben. Diese Erfahrungen, verbunden mit praktischen Coaching-Übungen, liefern Ihnen wertvolles Rüstzeug.

Der erste Teil des Buches deckt die Mechanismen der Fremdbestimmung auf. Sie erfahren, wie diese schon in der Erziehung einsetzen, weshalb wir sie im Zeitalter der Massenmedien und

des Internets so leicht mit Eigensteuerung verwechseln und warum Sie auf alle Vorbilder pfeifen sollten, bis auf eines: sich selbst!

Der zweite Teil lädt Sie zu einem großen Life-Check ein, der Ihnen verrät, wie es um Ihre Selbstbestimmung steht und was Sie für Ihr Glück tun können. Praktische Beispiele und wissenschaftliche Studien zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Gedanken und Emotionen steuern, die richtigen Freunde wählen und in der Liebe aufstehen statt untergehen. Am Ende können Sie den schwarzen Gürtel im Nein-Sagen erwerben: Ein Kapitel mit 22 Tipps macht Sie fit dafür, nie mehr Ja zu sagen, wenn Sie Nein sagen wollen. Damit dieses Buch ein Lebensbuch für Sie wird; damit Sie die Weichen so stellen können, dass Sie Ihrer Selbstbestimmung und Ihrem Lebensglück jeden Tag ein Stück näherkommen.

Noch stehen Sie auf dem Bahnsteig. Wollen Sie die Reise antreten? Dann heißt es jetzt: »Achtung, bitte einsteigen, Türen schließen selbsttätig.« Ich verspreche Ihnen: Es wird eine spannende Fahrt.



DER KLEINE NEUDENKER

Der Strenge fragte: »Wo kämen wir hin, wenn jeder nur noch täte, was er will?!«

Der Weise lächelte und sagte: »Ins Glück!«

Teil 1

Artig leben:
Warum Anpassung
Ihr Unglück ist

1 Im falschen Film:

Guten Tag, ich will mein Leben zurück!

In diesem Kapitel erfahren Sie ...

- ▶ warum so viele Menschen in einem Film leben, dessen Drehbuch andere schreiben,
- ▶ warum wir so gerne »Ich muss« sagen, statt selbst zu entscheiden,
- ▶ wie Sie Ihren eigenen Tod als besten Lebensberater anheuern
- ▶ und warum die viel gepriesenen Vorbilder Sie nur in die Irre führen.

Ein Leben wie Format-Radio

Der Mann, über den bald ganz Deutschland reden würde, war am 19. Juli 1999 früh auf den Beinen: Um 3 Uhr nachts huschte er durch das Gebäude in Hamburg, ein Schatten auf leisen Sohlen. Sein Blick schweifte nach links und rechts, sein Herz schlug bis zum Hals. Niemand sollte ihn entdecken. Nicht jetzt, ehe seine Tat vollbracht war.

Endlich hatte er den Raum erreicht, wo die vielen kleinen Lichtlein flackerten. Er schlich hinein, schob die schwere Tür zu und schloss ab. Den Schlüssel ließ er von innen stecken. Er wollte es seinen Gegnern möglichst schwer machen.

Und so begann Oliver Pscherer seinen ersten Arbeitstag als Moderator der neuen »Morning Show« des Radiosenders Mix 95.0 – aber ganz anders, als es gedacht war: Er unterbrach die Song-Automatik. Dafür legte er sein eigenes Programm auf, exakt zwei Titel: »Dancing Queen« von ABBA und »No Milk Today« von Herman's Hermits. Nur diese beiden Lieder ließ er laufen. Wieder und wieder.

Um 3.30 Uhr hämmerten die ersten Fäuste gegen die Tür: »Aufmachen, sofort aufmachen!« Die Kollegen waren im Sender angekommen und wollten den musikalischen Wiederholungstäter stoppen. Doch die Tür des Studios war ebenso stark wie die Nerven des Moderators: Er spielte seine beiden Songs einfach weiter. In endloser Schleife.

Die Telefone klingelten sich heiß: »Was ist da los?«, fragten Hörer. Der Programmchef tobte vor der Studiotür, ein Krisen-

stab tagte, aber ABBA sang weiter »Dancing Queen«. Vier Stunden dauerte es, bis der Spuk ein Ende fand. »Der Programmchef stürmte herein und zog mich von den Fadern weg«, erinnert sich Oliver Pscherer. »Er sah ziemlich wütend aus.« Danach saß der Moderator »im Geschäftsführerzimmer wie auf einer Polizeistation« und wurde fürs Erste beurlaubt.¹

Was hatte den Moderator zu seinem Alleingang getrieben? Frust über das Format-Radio! »Überall dudeln dieselben Songs rauf und runter«, so Pscherer. Die Moderatoren dürfen keine Lieder mehr aussuchen, das Programm wird ihnen diktiert. Darauf wollte er aufmerksam machen.

Fällt Ihnen die Parallele auf? Unser modernes Leben ist wie Format-Radio: Wir spulen ein Einheits-Programm ab, das andere für uns bestimmen. Bei der Erziehung geben die Eltern den Takt vor; bei der Arbeit haben die Chefs die Hosen an; und im Alltag richtet sich unser Kompass oft an den Freunden, Partnern und Nachbarn aus.

Wir lesen dieselben Bestseller, tragen dieselben Kleidermarken, lachen über dieselben Witze, pfeifen dieselben Hits, nutzen dieselbe Suchmaschine, tummeln uns im selben »sozialen Netzwerk« und leiden unter demselben Erreichbarkeitswahn, weshalb wir den eigenen Verstand grundsätzlich vor dem eigenen Handy ausschalten.

Und natürlich sehen wir im Fernsehen dieselbe Werbung, die Millionen Menschen individuelles Glück verspricht, sofern diese – aufgepasst! – alle das gleiche Duschgel, die gleiche Versicherung oder die gleiche Schlaftablette kaufen. Da weiß man, was man hat: ein Reihenleben im Reihenhause.

Und doch weigert sich das Glück, bei uns einzuziehen. Denn tief innen fragen sich viele: »Was hat dieses Leben eigentlich mit

mir zu tun?« Immer mehr Menschen fühlen sich im falschen Film. Vier von zehn Deutschen geben an, die Qualität ihres Lebens nehme ab.² Hinter hektischer Aktivität, hinter lächelnden Gesichtern, hinter makellosen Fassaden gähnt ein Abgrund aus Sinnlosigkeit und kranken Seelen. Weltweit leiden 350 Millionen Menschen unter Depressionen, bis ins Jahr 2020 wird es die zweithäufigste Volkskrankheit sein, sagt die Weltgesundheitsorganisation voraus.³

Wir haben es verlernt, unser Lebensprogramm so zu gestalten, dass die eigene Sehnsuchts-Melodie noch erklingt. Äußere Erwartungen blasen uns schon früh den Marsch. Die Eltern hämmern uns ein, was wir zu tun haben, um ein braves Kind zu sein. Die Schule ist eine Schablone, durch die kleine Individuen gepresst werden, bis große Anpasser herauskommen. Wer ins Arbeitsleben wechselt, hat den Funkkontakt zu seinem Herzen oft schon verloren.

Als Berater habe ich häufig Menschen vor mir sitzen, die Lebensentscheidungen von einer einzigen Frage abhängig machen wollen: »Wie wirkt es sich auf meinen Lebenslauf aus?« Je nachdem, wie die Antwort ausfällt, heuern sie im Internet-Business oder in der Stahlbranche an, gehen sie nach China oder an den Chiemsee, fangen sie ein Zweitstudium in Wirtschaftsinformatik an oder lesen Omis im Altersheim Fontane vor (weil sich ein »soziales Engagement« im Lebenslauf angeblich gut macht).

Die Frage lautet nicht: Was wäre gut für mein *Leben*? Die Frage lautet: Was wäre gut für meinen *Lebenslauf*? Die Schere im Kopf schneidet die eigenen Wünsche ab und entwirft einen Schattenriss, der äußere Anforderungen vorwegnimmt.

Solche Entscheidungen fällen wir mit Vernunft, aber bezahlen sie mit Herzblut. Wir leben »das Leben der anderen«. Wir verpassen uns selbst. Wie ist es bei Ihnen: Haben Sie es manch-

mal satt, ein Programm zu leben, das Ihr Herz verbiegt? Haben Sie es satt ...

- ▶ Sätze zu sagen, die Sie so nicht meinen?
- ▶ Dinge zu meinen, die Sie so nicht sagen?
- ▶ Arbeiten zu verrichten, die Ihre Motivation hinrichten?
- ▶ Überstunden zu machen, die Sie fertigmachen?
- ▶ Diäten zu halten, von denen Sie nichts halten?
- ▶ große Autos zu kaufen, nur damit der Nachbar große Augen macht?
- ▶ billige Pullis überzubezahlen, nur damit ein Markenlabel darauf klebt?
- ▶ sich mit Menschen zu umgeben, die Ihnen nichts mehr geben?
- ▶ auf Leute zu hören, die alles besser wissen, obwohl sie gar nichts wissen?
- ▶ Ihr Bett mit jemandem zu teilen, der Ihnen nichts mehr ins Ohr flüstert, sondern nur noch ins Ohr schnarcht?

»Eigentlich bin ich ganz anders, nur komme ich nicht dazu«, schrieb der österreichisch-ungarische Autor Ödön von Horváth.⁴ Ich möchte Sie ermutigen: Kommen Sie doch dazu, Sie selbst zu sein – je eher, je besser! Denn wer sich immer damit vertröstet, sein Glück warte hinter der nächsten Lebenskurve, als Schüler nach der Schulzeit, als Student nach dem Studium, als Berufstätiger nach dem Arbeitsleben – dem wird es mit seinem Glück wie mit dem Scheinriesen Tur Tur aus der Jim-Knopf-Geschichte gehen:⁵ Je näher man ihm kommt, desto kleiner wird es. Am Ende hat es sich aufgelöst.

Über dem Tempel der alten Griechen in Delphi stand: »Erkenne dich selbst!« Dieser Appell dient als Wegweiser für ein Leben,

das perfekt zu Ihnen passt. Erst wenn Sie wissen, wer Sie sind und was Sie wirklich wollen, können Sie die Weichen für Ihren Lebenszug richtig stellen.

Doch Vorsicht, fragen Sie sich immer: »Ist dieser Wunsch *tatsächlich* mein eigener? Oder doch nur eine Einflüsterung?« Viele Erwartungen sind das Echo fremder Stimmen im eigenen Kopf. Wer sagt eigentlich, dass wir rund um die Uhr vor lauter Glück glucksen müssen? Dass jeder Misserfolg ein Unglück und jedes Scheitern eine Schande ist? Dass unser Partner mindestens ein »Traumpartner« sein muss, mit einem Hirn wie Stephen Hawking und einem Hintern wie Jennifer Lopez (und keinesfalls umgekehrt!)? Dass wir nur schlank sind, wenn eine Hose in Normalgröße an unseren Hüften schlottert? Und dass wir erst dann »Karriere« gemacht haben, wenn wir auf einem Chefsessel im 15. Stock sitzen und abends in Goldtalern baden?

Wie befreiend kann es sein, solche Wünsche als Einflüsterungen zu durchschauen und durch wahre Herzenswünsche zu ersetzen! Dann wechselt Ihr Lebenszug das Gleis, und die Lokomotive faucht auf einmal fröhlicher – auch wenn Sie manches Stoppsignal anderer überfahren müssen!

Apropos: Was geschah eigentlich mit Oliver Pscherer? Die Radiochefs waren stinksauer und wollten ihn feuern. Doch die Hörer protestierten. Sie hängten Transparente in Hamburg auf: »Olli soll bleiben!« und »Schluss mit dem Einheitsbrei!« Unter diesem Sperrfeuer knickten die Bosse ein. Sie holten den widerpenstigen Moderator zu »Mix 95.0« zurück, sogar mit Gehaltserhöhung; denn die Aktion hatte den kleinen Radiosender über Nacht bekannt gemacht.

Dieses Beispiel zeigt: Oft verbiegen wir uns, um anderen zu gefallen. Aber wer erntet Respekt? Nicht der Angepasste, den je-

der übersieht – sondern der Mutige, der aus der Reihe tanzt und zu seinen Überzeugungen steht. Heimlich denken alle: »Hut ab, das hätte ich mich nicht getraut!«

Hätte Oliver Pscherer nur das Standard-Programm gespielt, wäre er ein Standard-Moderator geblieben. Heute ist er ein erfolgreicher TV-Produzent in London.



DER KLEINE NEUDENKER

Jeder weiß, was ihn seine Lebenshaltung kostet.
Aber was kostet mangelnde Haltung im Leben?
Diese Rechnung wäre interessanter!

Die verschütteten Wünsche

Leicht gebeugt saß die Touristikerin Rosa Steinbach⁶ (39) vor mir, ihre Augen wirkten leer wie die Fenster eines ausgebrannten Hauses. Mit emotionsloser Stimme sagte sie: »Mein Aufstieg ist mir wichtig.« Ihr Gesicht blieb starr wie eine Totenmaske. Dabei sprach sie doch über ihr Leben, über eine Vision für ihre Zukunft!

Ich wollte sie aus der Reserve locken: »Angenommen, die Welt würde in sechs Monaten dichtmachen, alles Leben wäre dann vorbei, auch Ihres – wie würden Sie Ihre letzte Zeit verbringen?«

Sie blinzelte und neigte sich ein Stück nach vorne. »Sie meinen im Beruf?«

»Nein, insgesamt.«

Rosa Steinbach stellte ihren rechten Ellbogen auf den Tisch und legte ihr Kinn in den Handteller. Ihr Blick wanderte nach oben, als wollte sie die Antwort von der Decke ablesen. Ihre zuckenden Gesichtsmuskeln verrieten, dass sie angestrengt nachdachte. Es war so still im Raum, dass die Wanduhr ihr Ticken zu hämmern schien.

Nach einer Weile sah Rosa Steinbach mich wieder an. »Ich würde wahrscheinlich meinen Job kündigen, meinen Freund verlassen, endlich die Weltreise machen – und das erste Mal mit dem Fallschirm springen, das will ich schon so lange.«

Auf einmal schien Licht aus ihren Augen! Beschwingt fuhr sie fort: »Ich würde keine Businesskleidung mehr tragen, sondern Jeans. Ich würde mal wieder eine große Party veranstalten, wie zuletzt an meinem 18. Geburtstag. Ich würde mich mit meinem Vater aussprechen, da steht noch viel zwischen uns im Raum. Und ich würde meinem Vermieter endlich sagen, dass ich ihn für ein Arschloch halte. Dann müsste ich ausziehen, aber egal: Für den Übergang ginge es auch in einem Hotel.«

Jetzt saß sie aufrecht. Ihre Hände flogen beim Sprechen, sie lachte, schürzte ihre Lippen und wirkte befreit. Fasziniert hörte ich zu. Aus der Leblosen war eine Lebendige geworden.

Das erlebe ich oft: Menschen leuchten, wenn sie über ihre Herzenswünsche sprechen; und sie erlöschen, wenn sie nur nachplappern, was die Gesellschaft ihnen einflüstert. Rosa Steinbachs Aufstiegswunsch, so kam heraus, ging auf ihren Vater zurück, der ihr eingepfiff hatte: »Du musst im Beruf nach oben kommen!« Ihr Freund, ein Betriebswirt mit MBA, hatte in dasselbe Horn gestoßen: Aufstieg um jeden Preis!

Ihre eigenen Wünsche lagen begraben unter einem Müllberg fremder Erwartungen, dessen Gift bis in ihr Unbewusstes gesickert war.

Dass der gesellschaftliche Zwang das Individuum vergiftet, hat der hellsichtige Philosoph Jean-Jacques Rousseau bereits zu einer Zeit kritisiert, als sein Geburtsort Genf noch nicht über Google Earth zu finden war, als es noch keine Massenmedien, keinen Massengeschmack, keine Fremdsteuerung im heutigen Ausmaß gab:

»Alle Geister scheinen in die gleiche Form gepresst. Ohne Unterlass fordert die Höflichkeit, befiehlt der Anstand bestimmte Dinge; immer folgt man dem Usus, nie dem Genius. Man wagt nicht mehr zu scheinen, was man ist; und in diesem ständigen Zwang tun die Menschen, die jene Herde bilden, die man Gesellschaft nennt, unter gleichen Umständen alle das Gleiche.«⁷

Wir leben im Zeitalter der Herde. 91 Prozent der Deutschen unterschreiben, dass Genuss ein Leben lebenswert macht. Aber nur 15 Prozent können von Momenten berichten, in denen sie alles um sich herum vergessen haben und wirklich glücklich waren.⁸ Selbstbestimmung heißt, dass Sie *nicht* »unter gleichen Umständen das Gleiche tun«, sondern das Eigene, das Stimmige, das *für Sie* Glücksbringende. Dabei weist Ihnen Ihr Herz den Weg, sobald Sie die gleiche Frage wie Rosa Steinbach beantworten:

Wie würden Sie Ihre restliche Zeit verbringen, wenn Sie wüssten, dass es mit der Welt und Ihrem Leben in sechs Monaten vorbei ist?

Nehmen Sie sich Zeit für diese Frage. Gehen Sie im Geist die einzelnen Felder Ihres Lebens durch. Was ist Ihnen wirklich wichtig? Hier einige Beispielfragen:

- ▶ Welche Arbeiten würden Sie noch verrichten wollen?
- ▶ Welche Liebe noch ausleben?
- ▶ Welche Menschen noch sehen?
- ▶ Welche Länder noch bereisen?
- ▶ Welche Hobbys noch ausüben?
- ▶ Welche Bücher noch lesen?
- ▶ Welche Gedanken noch denken?
- ▶ Welche Worte noch sagen?
- ▶ Welche Pläne noch schmieden?
- ▶ Welche Träume noch verwirklichen?
- ▶ Welche Versäumnisse noch nachholen?

Ich wette, dass Sie nicht antworten werden: »Ich will unbedingt noch ein paar Überstunden machen, damit mein Chef zufrieden ist.« Nicht: »Ich will mehr Geld sparen, damit ich ein größeres Auto kaufen kann.« Und schon gar nicht: »Ich will mir noch die Nase operieren lassen, damit ich den Top-Models ähnlicher sehe.«

Solche Herdenwünsche, die an uns kleben wie der Hundekot am Schuh, weichen den echten Herzenswünschen, sobald Ihr eigenes Ende nah scheint. Dafür werden Sie den Scheinwerfer nach innen richten: auf Ihr Wollen, auf Ihr Sehnen, auf die Kraft Ihrer Intuition – nach dem Leitspruch Hermann Hesses: »Ich lebe in meinen Träumen. Die anderen Leute leben auch in Träumen, aber nicht in ihren eigenen, das ist der Unterschied.«⁹

Welche Bilder steigen in Ihrem Kopf auf? Welches Traumkarussell beginnt sich zu drehen? Welche Hoffnungen, die im Alltag schon verstummt waren, flüstern Ihnen jetzt wieder ins Ohr? Und wollen Sie wirklich auf den Weltuntergang warten, um vorher noch schnell der Mensch zu werden, der Sie wirklich sind?

Oder wäre es stimmiger, damit heute schon zu beginnen – und zwar direkt, nachdem Sie dieses Buch aus der Hand gelegt haben?

Folgen Sie der Aufforderung des Philosophen Friedrich Nietzsche: »Es gibt in der Welt einen einzigen Weg, auf welchem niemand gehen kann außer dir: wohin er führt? Frage nicht, gehe ihn!«¹⁰



DER KLEINE NEUDENKER

Wer nur tut, was ihm sein Anstand befiehlt, beweist damit, dass er keinen hat – seinen eigenen Wünschen gegenüber!

Ich spare Zeit, doch habe keine

Wie kann es sein, dass unser Funkkontakt zum eigenen Herzen heute so schnell abreißt? Dass die Erwartungen der Gesellschaft in unseren Köpfen mehr Raum einnehmen als die eigenen Sehnsüchte? Dass so viele Menschen *ihr* Leben verlieren, obwohl sie noch nicht gestorben sind?

Hier liegt ein großer Widerspruch: Wir haben eine Armada technischer Geräte erfunden, um Zeit fürs Eigentliche zu gewinnen. Statt monatelang mit einer Postkutsche durchs Land zu hoppeln, zischen wir mit dem Flugzeug durch die Lüfte. Statt uns jeden Tag mit dem Abwasch herumzuschlagen, drücken wir den Knopf der Spülmaschine. Und wer seine Wohnung heizen will, muss vorher keine Bäume mehr fällen, kein Holz mehr ha-



Martin Wehrle

Sei einzig, nicht artig!

So sagen Sie nie mehr ja, wenn Sie nein sagen wollen

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 384 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-442-39283-4

Mosaik Verlag

Erscheinungstermin: September 2015

Lebenscoaching vom Bestsellerautor.

Nie war die Gefahr so groß wie heute, die eigenen Wünsche und Träume zu verraten. Der moderne Mensch lebt für die Arbeit, für die Familie oder für den Facebook-Account, aber nicht mehr für sich selbst. Die Medien sagen uns, was wir denken sollen; die Modedesigner, wie wir uns zu kleiden haben; die Arbeitgeber, womit wir den Tag verbringen müssen. Oft sind Burnout und Depression die Folge dieser Anpasstheit. Erfolgsautor Martin Wehrle fordert uns deshalb dazu auf, nichts mehr nur für andere zu tun, sondern alles für uns selbst. Gemäß dem Motto: Sei einzig, nicht artig!

 [Der Titel im Katalog](#)