

Leseprobe aus:

**Dominik Spent**

## **Das 6-Minuten-Tagebuch (orchidee)**



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf [rowohlt.de](http://rowohlt.de).

Dominik Spent

Das  
6-MINUTEN-  
TAGEBUCH

Ein Buch, das dein Leben  
verändert

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,  
Reinbek bei Hamburg, November 2017  
«Das 6-Minuten-Tagebuch» erschien zuerst bei UrBestSelf  
Copyright © 2016 by Dominik Spent  
Umschlagabbildung Dominik Spent  
Typografie Farnschläder & Mahlstedt, Hamburg  
Schriften Foundry Wilson und Today  
Druck und Bindung CPI books GmbH, Leck, Germany  
ISBN 978 3 499 63386 7



Das für dieses Buch verwendete Papier ist FSC®-zertifiziert.

# Inhalt

## Einleitung 8

Deine Diamantenmine 8

6 Gründe 10

Wofür ich dankbar bin 20

Ein kurzer Überblick 22

Beispielseite 23

Mehr als nur ein Tagebuch 25

## Das Sachbuch 28

Positive Psychologie 28

Gewohnheit 33

Selbstreflexion 41

## Die Morgenroutine 47

Deine Dankbarkeit 50

Wie du deinen Tag wunderbar machst 58

Positive Selbstbekräftigung 62

## Die Abendroutine 66

Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? 67

Was hätte ich besser machen können? 68

Tolle Dinge, die ich heute erlebt habe ... 70

## 6 Tipps 73

## Das Tagebuch 79

Anmerkungen 270

Du wirst dein Leben  
niemals verändern, solange  
du nicht etwas veränderst,  
das du täglich tust.  
Der Schlüssel zum Erfolg  
liegt in deiner täglichen  
Routine.

*John C. Maxwell*

# Danke schön!

Wir sind begeistert und ganz besonders dankbar dafür, dass du dieses 6-Minuten-Tagebuch in seinem neuen Zuhause willkommen heißt!

Für schöne Erinnerungen zu sorgen ist besser, als nur von der Zukunft zu träumen. Daher ist das 6-Minuten-Tagebuch ein Buch, mit dem du das Hier und Jetzt bewusster leben und wertschätzen wirst – ein Buch, mit dem du dich glücklicher schreibst. Wir unterstützen dich dabei, den für dich besten Weg zu gehen und täglich proaktiv ein Leben zu schaffen, das du wirklich liebst.

Das einzigartige Instrument in deinen Händen ist mit viel Herzblut und Liebe zum Detail entstanden – und erst durch deine Hände kann es seine volle Wirkung entfalten. Mache also deine Vision zur Realität und verleihe dem 6-Minuten-Tagebuch deinen ganz persönlichen Fingerabdruck. Schwing den Stift. Schreib dich glücklich.



Alles, was du sein kannst, ist bereits in dir.

# Einleitung

## Deine Diamantenmine

*... eine kleine Geschichte  
mit einer großen Botschaft*

Eines Tages hört der afrikanische Bauer Al Hafed zum ersten Mal in seinem Leben etwas über Diamanten. Ein weiser Priester erzählt ihm von anderen Bauern, die reich wurden, nachdem sie Diamantenminen entdeckt hatten. «Ein einziger Diamant, nicht größer als eine Daumenspitze, ist so viel wert wie hundert Bauernhöfe», sagt er zum Bauern. Dieser entscheidet sich, seinen Bauernhof zu verkaufen, um selbst nach Diamanten zu suchen. Den Rest seines Lebens wandert Al Hafed auf der Suche nach Minen durch Afrika. Erfolglos. Mit erschöpftem Körper und gebrochenem Geist gibt er seine Suche ver-zweifelt auf und ertränkt sich schließlich im Meer.

Zurück zu dem Bauernhof, den der Bauer verkauft hatte: Eines Tages führt der neue Besitzer sein Kamel an einen flachen Bach auf dem Hof. Überrascht entdeckt er auf dem Grund des Rinnsals etwas Glän-zendes. Er greift ins Wasser und hält einen schwarz funkelnden Stein in der Hand, den er mit nach Hause nimmt und auf seine Kamin-platte legt.

Ein paar Tage später kommt der weise Priester zu Besuch, weil er den Nachfolger von Al Hafed kennenlernen möchte. Als er den Stein auf der Kaminplatte erblickt, verschlägt es ihm die Sprache. Der Bauer erzählt ihm, dass er den Stein vor ein paar Tagen gefunden habe und

ähnliche Steine im gesamten Bach zu finden seien. Der Priester weiß es besser: «Das ist kein Stein. Das ist ein ungeschliffener Diamant, einer der größten Diamanten, die ich jemals gesehen habe!» Aus diesem Bach, der einst Al Hafed gehörte, wurde die Golconda-Mine, eine der ertragreichsten Diamantenminen aller Zeiten.

*Frei erzählt nach Russell H. Conwell*

Die Botschaft ist klar. Hätte Al Hafed das geschätzt, was er damals schon in seinem Leben hatte, hätte er letztlich die Schätze auf seinem eigenen Land erkannt.

Für uns gilt ebenfalls: Das größte Vermögen versteckt sich in uns selbst. Wir müssen auf unseren eigenen Feldern graben, denn die Diamanten liegen in unserem Inneren. Wenn du deine eigene Diamantenmine suchst, wirst du sie auch finden. Achte bewusst auf die Gelegenheiten, die sich in deinem Alltag ergeben, auf die Dinge, die dein Alltag jetzt schon bietet. Das, was du suchst, liegt bereits vor deiner Nasenspitze! Alles, was du sein kannst, ist bereits in dir.

Deine Einstellung dazu, wer du bist  
und was du hast, ist eine sehr kleine Sache,  
die einen sehr großen Unterschied macht.

*Theodore Roosevelt*



# 6 Gründe

... warum du das 6-Minuten-Tagebuch  
lieben wirst

1.

**Du hältst gerade das simpelste und  
wirkungsvollste Instrument zu einem glücklicheren  
Lebensgefühl in deiner Hand**

*Das 6-Minuten-Tagebuch ist kein Tagebuch wie jedes andere. Vielmehr ist sein festes Ziel, dich mit einfachsten Methoden längerfristig glücklicher und zufriedener zu machen.*

Das mag im ersten Moment nach einem hochgegriffenen Versprechen klingen. Bevor du aber den ersten Tagebucheintrag vornimmst, wird dir ganz genau erklärt, wie du mit der richtigen Nutzung in nur 6 magischen Minuten pro Tag genau dieses Ziel erreichen kannst. Um aus dem Instrument in deiner Hand den vollen Nutzen zu ziehen, solltest du vorab auch die Anleitung aufmerksam lesen. Sobald du das 6-Minuten-Tagebuch als feste Gewohnheit in deinem Alltag etabliert hast, kann es Wunder wirken. Mit jedem Tag, an dem du es benutzt, legst du einen weiteren Stein und baust so deine erste Mauer aus Glück. Aus einer Mauer werden schnell mehrere, und ehe du dich versiehst, hast du ein schönes und solides Haus aus Glück errichtet. Es gibt viele Bücher, die dir ein glückliches und erfülltes Leben versprechen. Genau diese Bücher sind oftmals diejenigen, die ihr Versprechen am wenigsten halten. Sie zeigen meist den einen goldenen Weg zum Glück auf, die eine Formel, die aber nicht existiert, weil wir einfach alle so unterschiedlich sind. Im Gegensatz dazu bietet dir das 6-Minuten-Tagebuch das Fundament und die Materialien, mit denen du dein Haus aus Glück selbst errichten kannst. Wie du das Haus baust, entscheidest du täglich aufs Neue

für dich selbst, denn mit jeder Tagebuchseite, die du beschreibst, gibst du deinem Haus deine ganz individuelle Note, deinen persönlichen Fingerabdruck.

Seit 2,8 Millionen Jahren wird jeder Mensch mit einer vorinstallierten Software geboren: der Überlebenssoftware. Diese Software war früher maßgeblich dafür verantwortlich, ob man überlebte oder getötet wurde. Heutzutage ist sie weniger hilfreich, da sie das Gehirn permanent dazu bringt, nach Dingen zu suchen, die gerade falsch laufen bzw. eine Bedrohung für dein Überleben darstellen könnten. Auf diese Weise löst sie automatisch negative Gefühle in dir aus und zwingt dein Gehirn, das Schlechte stärker als das Gute wahrzunehmen. Negative emotionale Erfahrungen, schlechtes Feedback und unangenehme Erinnerungen haben einen stärkeren psychologischen Einfluss auf dich als die positiven Gegenstücke.<sup>1</sup> Deshalb schmerzt ein gebrochenes Herz mehr, als ein erfülltes Herz Freude bereitet. Und deshalb ist der Schmerz, etwas zu verlieren, durchschnittlich drei- bis viermal stärker als das Glücksempfinden, es zu besitzen. Unser Gehirn fungiert wie ein Saugschwamm für Schlechtes und eine Teflon-Beschichtung für Gutes. Evolutionsbedingt reagieren wir also schneller und stärker auf negative Einflüsse und bewerten Negatives natürlicherweise über.<sup>2</sup> Da dieser Mechanismus über die letzten drei Millionen Jahre im menschlichen Gehirn verankert wurde, werden auch drei Jahrzehnte Forschung zu Positiver Psychologie so schnell nichts daran ändern. Zufriedenheit und Lebensfreude? Das sind nicht die Hauptinteressen deines Gehirns, da solche Gefühlslagen im Überlebenskampf eher schädlich waren. Schließlich heißt es auch «Survival of the Fittest» und nicht «Survival of the Happiest».

Der wichtigste Trick, um glücklich zu werden,  
ist zu realisieren, dass dein persönliches Glück eine  
Wahl ist, die du triffst, und eine Fähigkeit, die du  
entwickelst. Du triffst die Entscheidung, glücklich  
zu sein, und dann arbeitest du daran.

*Naval Ravikant*

Die gute Nachricht ist: Das Buch in deiner Hand hilft dir, deinen evolutionären Miesepeter zu überlisten. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass man das eigene Gehirn durch proaktive und insbesondere tägliche Wiederholung neu verdrahten kann. Als Gegenpol zu deinen negativen Emotionen kannst du also glücklicherweise eine neue Software mit positiven Gewohnheiten installieren. Dieser Installationsvorgang nennt sich Neuroplastizität (S.38) und benötigt durchschnittlich 66 Tage täglicher Ausführung, bis er abgeschlossen ist.<sup>3</sup> Der Schlüssel zum Erfolg ist also Kontinuität – und Glück ist keine reine Glückssache, sondern Schritt für Schritt erlernbar.

Bist du dankbar für das, was du hast? Und wenn ja, verleihst du dieser Dankbarkeit regelmäßig den Ausdruck, den sie verdient? Wann hast du das letzte Mal deinem Partner oder deinem besten Freund gegenüber aufrichtige Dankbarkeit empfunden? Wann hast du ihnen das letzte Mal aufrichtig gesagt, wie dankbar du für die tollen Dinge bist, die sie für dich tun, anstatt dich über die kleinen Dinge aufzuregen, die dich an ihnen stören?

Wenn du heute nicht für das dankbar bist, was du hast, wirst du auch morgen oder in einer Woche nicht für das dankbar sein, was du dann bekommen wirst. Und hier ist nicht die Rede von dem Amazon-Paket, dem tollen Kompliment oder der Jubiläumsfeier. Es geht vielmehr um die Dinge, die zu deinem Alltag gehören. Durch den täglichen Fokus auf Wertschätzung, auf das, was du BEREITS in deinem Leben HAST, fühlst du dich nachgewiesenermaßen langfristig glücklicher und zufriedener. Das 6-Minuten-Tagebuch ist so aufgebaut, dass du mit der Investition von ein paar Minuten täglich positive Verhaltensmuster und eine optimistische Grundeinstellung entwickelst. So konzentrierst du dich viel mehr auf die Möglichkeiten statt auf die Hindernisse in deinem Leben. Wer sich gut fühlen will, muss auch gut denken.

Ein Prinzip des 6-Minuten-Tagebuches ist deshalb, nicht nur auf das zu schauen, was fehlt oder nicht funktioniert, sondern speziell auch auf das, was schon vorhanden ist und funktioniert. So machst du Positives sichtbar und übst dich darin, konstruktive Gedanken zu entwickeln. Das Tagebuch hilft dir, die richtige Balance zwischen Wertschätzung und Weiterentwicklung, zwischen Dankbarkeit und Leistung zu finden. Es hilft dir dabei, das

Hier und Jetzt vollumfassend schätzen zu lernen. Du erfährst, wie Dankbarkeit dich glücklicher machen kann, und erhältst eine Plattform, auf der du tägliche Dankbarkeit praktizieren kannst.

Dankbarkeit ist die magische Formel, mit der du die Tür zu all den Möglichkeiten, die sich im Laufe deines Tages bieten, öffnest. Um es mit den Worten von Mark Twain auszudrücken: Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden.

## 2.

### Kein Motivationsgelaber oder esoterisches Wischiwaschi. Das Konzept basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen

In diesem Buch werden dir keine Versprechen gemacht, die nicht auf tatsächlichen Erfahrungen oder den Ergebnissen wissenschaftlicher Studien basieren. Renommierete Psychologen und anerkannte Wissenschaftler haben mit ihrer Forschung die Vorarbeit für das 6-Minuten-Tagebuch geleistet. Du kannst dir die Mühe sparen, Hunderte wissenschaftliche Veröffentlichungen zu durchforsten und die Spreu vom Weizen der Forschung zu trennen. Wie du in den Anmerkungen siehst, wurde dir diese Arbeit bereits abgenommen.

Theoretisches Wissen und praktische Anwendung sind aber bekanntlich zwei verschiedene Paar Schuhe. Man kann davon ausgehen, dass jeder Arzt über gesunde Ernährung Bescheid weiß. Bedeutet das gleichzeitig auch, dass sich jeder Arzt gesund ernährt? Wohl eher nicht. Dasselbe gilt womöglich für dich und dein Wissen über die positiven Effekte von Dankbarkeit, einer optimistischen Grundeinstellung, Selbstreflexion und guten Gewohnheiten. Diese Effekte tatsächlich in dein Leben zu integrieren, ist etwas grundlegend anderes, als einfach nur darüber zu reden oder zu lesen.

Um die Theorie in die Praxis umzusetzen, musst du keinen Cent mehr ausgeben, als du für dieses Buch bezahlt hast! **In deiner Hand liegt ein kompaktes und effektives Werkzeug, mit dem du das theoretische**

**Fundament der Positiven Psychologie in nur 6 Minuten am Tag praktisch und langfristig zu deinem Vorteil nutzen kannst.**

### 3.

#### **Das tägliche Schreiben wird – mehr als bei jedem anderen Tagebuch – zum Kinderspiel**

Hast du schon mal erlebt, wie jemand mit viel Mühe versucht, etwas in seinem Leben zu verändern? Fünf Kilo abnehmen, gesündere Ernährung, mehr Schlaf, frühzeitige Prüfungsvorbereitung oder eine liebevollere Partnerschaft ... es wurden so große Pläne geschmiedet, nur um dann schnell wieder in alte Verhaltensmuster zu verfallen. Laut Statistik hast du mit hoher Wahrscheinlichkeit auch schon selbst Ähnliches durchlebt: 92 % der Menschen, die jedes Jahr mit dem Rauchen aufhören möchten, scheitern. 95 % der Menschen, die abnehmen wollen, durchleben langfristig den Jo-Jo-Effekt, und 88 % der Menschen, die mit guten Vorsätzen ins neue Jahr starten, setzen diese letztlich nicht um.<sup>4</sup> Warum sollte dasselbe nicht auch beim Tagebuch passieren? Anfänglich schreibst du noch hoch motiviert, doch ruck, zuck verpufft die Euphorie, und das Projekt Tagebuch ist wieder auf Eis gelegt. Die Gründe dafür sind vielfältig: Es fehlt an Struktur, der Zeitaufwand erscheint zu groß, oder du hast den Sinn des Schreibens nicht verinnerlicht. Beim 6-Minuten-Tagebuch werden all diese typischen Problematiken systematisch aus dem Weg geräumt. Es ist so konzipiert, dass auch Leute, die sonst keine typischen Tagebuchschreiber sind, am Ball bleiben.

Die Struktur des Tagebuchs erscheint vielleicht simpel, ist aber wohldurchdacht und wird nach dem Lesen der ausführlichen Einführung selbst kritische Leser überzeugen. Insbesondere der häufig genannte Vorwand der mangelnden Zeit gilt beim 6-Minuten-Tagebuch nicht. Die Aufteilung der Gesamtzeit von 6 Minuten auf drei am Morgen und drei vor dem Schlafengehen minimiert die Hemmschwelle zum Schreiben selbst für die kreativsten Ausreden-Erfinder.

**Nichts ist besonders schwer, wenn du es in kleine Aufgaben teilst.**

*Henry Ford*

Die festen Tageszeiten für die Tagebucheinträge erleichtern die Etablierung einer täglichen Routine. Optimalerweise ist das Tagebuchschreiben dein erster Impuls nach dem Aufstehen und dein letzter Impuls vor dem Schlafengehen. Ein Ziel ohne einen Termin ist nicht mehr als ein Traum. Das Ziel ist hier die Maximierung deines persönlichen Glücks. Du hast jeden Morgen und jeden Abend einen klitzekleinen Termin, um dich diesem Ziel Schritt für Schritt, aber unaufhaltsam zu nähern.

Ich kann doch auch tippen, warum soll ich jetzt mit der Hand schreiben? Weil der Stift mächtiger als die Tastatur ist. Notizen verlagern sich vom Papier auf den Desktop, Aufgaben werden mit der To-do-List-App notiert, und der Füllfederhalter wird nach der vierten Klasse nicht mehr angerührt. Dabei wurde wieder und wieder belegt, dass das Schreiben mit Stift und Papier uns in fundamentaler Weise verwandelt. Dinge, die wir uns aufschreiben, verstehen wir besser und behalten sie länger im Gedächtnis als bei Getipptem.<sup>5</sup> Scheinbar ist es sogar möglich, den Heilungsprozess von körperlichen Verletzungen zu beschleunigen, wenn man darüber in ein Tagebuch schreibt.<sup>6</sup> Das 6-Minuten-Tagebuch ist keine App, sondern ein Buch, das sich exklusiv einem Zweck widmet. Mit diesem physischen Tool kannst du den fast in Vergessenheit geratenen Mehrwert von Stift und Papier zu deinen Gunsten nutzen.

#### 4.

### Du kreichst ein einzigartiges Werk deiner Erinnerungen

Ein Tagebuch ist wie guter Wein. Eine Zeitlang weggelegt, gewinnt es an Reife und lässt sich in voller Pracht genießen. Stell dir vor, du hast das 6-Minuten-Tagebuch ausgefüllt und zur Seite gelegt. Wenn du es nach einigen Monaten oder Jahren wieder aus dem Schrank holst, kannst du dich damit auf eine Reise in die aufregendsten und emotionalsten Regionen deiner eigenen Erinnerung begeben. Dir fällt dann auf, dass du gewisse

Dinge mittlerweile ganz anders siehst als damals. Dir wird im Nachhinein bewusst, warum das so ist, und so kannst du dich auf eine einmalige Reise zu deiner ganz persönlichen Evolution begeben. Du wirst ein einzigartiges Zeugnis deiner damaligen Wünsche, Gedanken und Ansichten in der Hand haben. Wie der römische Dichter Martial schon vor knapp 2000 Jahren sagte: Doppelt lebt, wer auch Vergangenes genießt. Stell dir vor, dein Großvater oder deine Mutter hätten ein solches Werk von sich selbst geschrieben. Was würden sie wohl dafür geben, so ein einmaliges Andenken zu haben? Du bist gerade auf dem richtigen Weg, später einmal eine Schatzkiste deiner Erinnerungen in den Händen zu halten. **Was gibt es Spannenderes auf der Welt als ein solches Werk über dich selbst?**

## 5.

### Es macht Spaß und zeigt dir, was genau dich glücklich macht

Bei den Tagebucheinträgen geht es vor allen Dingen darum, dass du sie auch fühlst. Schließ deine Augen und denke für zwei Minuten an etwas, wofür du dankbar bist. Schließ die Augen erst, sobald dir etwas eingefallen ist. Vielleicht eine wertvolle Erfahrung in deinem Leben oder ein Moment, den du besonders wertschätzt. Mach es genau jetzt und nicht irgendwann!

Wie fühlst du dich jetzt? Nimm dir ein paar Sekunden, um dein Gefühl bewusst zu spüren. Dankbarkeit ist erwiesenermaßen das Gegenstück zu allen negativen Emotionen. Sie agiert wie ein Verstärker des Guten im Leben. Genauso wie ein Akustikverstärker die Schallsignale, die in ein Mikrofon schallen, verstärkt, verstärkt Dankbarkeit die positiven Signale in deinem Leben. Mit anderen Worten: Dankbarkeit intensiviert das Gute. Da die gedankliche Auseinandersetzung mit positiven Dingen von Natur aus Freude macht, tut die Tagebuchnutzung automatisch gut und bringt einen gewissen Spaßfaktor mit sich. In ähnlicher Weise sind auch die wöchentlichen Herausforderungen und ganz besonders die fünf wöchentlichen Fragen spannend, abwechslungsreich und unterhaltsam. Dennoch ist das 6-Minuten-Tagebuch kein reines Wohlfühlbuch. Dir erzählen, dass

du alles erreichen kannst und dein Leben eine Abfolge extremer Glücksmomente sein wird, können andere besser. Stattdessen gehen manche Fragen auch ans Eingemachte und können unangenehm sein. Deine Antworten sind hierbei gar nicht immer das Wichtigste, sondern die wertvollen Momente, die du auf der Suche danach haben wirst – nämlich dann, wenn du in dich hineinhorchst. Je mehr du dich darauf einlässt, desto mehr profitierst du auch davon.

Was macht dich glücklich? Die Beantwortung dieser Frage ist bei der Vielzahl der möglichen Lebenswege in der heutigen Zeit wohl wichtiger als je zuvor. Das 6-Minuten-Tagebuch hilft dir in ganz besonderer Weise herauszufinden, was das ist. Es stellt dir täglich die richtigen Fragen, denn klug zu fragen ist bekanntermaßen die halbe Wahrheit.

## 6.

### Du lernst, dein inneres Glück von äußeren Umständen zu emanzipieren

Konfuzius sagte: «Wir haben zwei Leben. Das zweite beginnt in dem Moment, in dem wir erkennen, dass wir nur eines haben.» Auf die Frage, ob er bereits einen solchen Wendepunkt in seinem Leben erfahren habe, antwortete der erfolgreiche amerikanische Unternehmer Naval Ravikant Folgendes: «Ich habe mich mein ganzes Leben lang abgemüht, bestimmte materielle oder soziale Ziele zu erreichen. Als ich diese Ziele erreicht hatte, realisierte ich schnell, dass die Menschen um mich herum – von denen viele ähnliche Erfolge erreicht hatten und auf dem Weg zu noch größeren Erfolgen waren – einfach nicht glücklich wirkten. Und auch mein eigenes Wohlbefinden sank kurz nach dem Erreichen großer Ziele jedes Mal wieder. Das brachte mich – so banal das auch klingen mag – zu der Schlussfolgerung, dass Lebensfreude in erster Linie innerlich zu beeinflussen ist. Ich begann, mich mehr und mehr mit meinem Inneren zu beschäftigen, und realisierte in zunehmendem Maße, dass die wahren Erfolge sich innerlich abspielen und im Endeffekt nur sehr wenig mit äußeren Umständen zu tun haben.»<sup>7</sup>



Die Erfahrung von Naval Ravikant ist bei weitem kein Einzelfall. Die meisten von uns denken, sie werden glücklicher sein, WENN sie mehr Geld haben, WENN sie an einem besseren Ort leben, WENN sie ihren Traumpartner treffen oder WENN sie ihren Traumjob bekommen. Dabei ist es gar nicht notwendig, auf das nächste tolle Ereignis zu warten, um dankbar und langfristig glücklicher zu sein. Denn immer wenn du eines dieser Ziele erreichst, wirst du merken, dass sich eigentlich nichts verändert hat. Du bist immer noch derselbe Mensch. Es ist äußerst selten, dass äußere Umstände dich LANGFRISTIG glücklicher machen. Das belegen zahlreiche anerkannte Studien<sup>8</sup> und höchstwahrscheinlich auch deine bisherige Lebenserfahrung. Ganz ehrlich, wie oft hast du schon gedacht: Wenn ich dieses oder jenes erreiche, dann bin ich glücklicher? Und wie oft warst du danach auch wirklich langfristig glücklicher?

**Nimm dir Zeit, die kleinen Glücksmomente in deinem Leben zu feiern. Wenn du das nicht schaffst, ist es sehr unwahrscheinlich, dass du die großen feiern wirst. Nimm dir Zeit, die kleinen Erfolge des Tages wertzuschätzen. Wann hast du das letzte Mal einen deiner Erfolge gefeiert?**

Der Weg zu einem glücklicheren Leben ist kein Geheimrezept, das lediglich buddhistischen Mönchen vorbehalten ist. Auch du kannst in nur 6 Minuten am Tag ein positives Lebensgefühl entwickeln, das dich langfristig unabhängig von den «WENNs» des Lebens macht. Lies weiter und überzeuge dich selbst.

Genieße die kleinen  
Dinge im Leben, denn eines  
Tages wirst du zurückblicken  
und realisieren, dass sie die  
großen Dinge waren.

*Kurt Vonnegut*

# Wofür ich dankbar bin

Danke für meinen Unfall. Nach einem wundervollen einjährigen Auslandsstudium voller Rumreiserei durch die schönsten Länder Asiens stand gerade meine Rückreise in die Heimat an. Drei Tage vor dem Rückflug durchkreuzte allerdings ein Motorrad meine Pläne, indem es mit etwa 70 km/h von hinten in mich hineinraste. Der Fahrer machte sich schnell aus dem Staub, und so lag ich da, bei 35 Grad in der prallen Sonne, mein halbes Bein bis auf die Knochen aufgespießt. Ein Anblick, der mich immer wieder in Ohnmacht fallen ließ. Zwei Gehirnerschütterungen und kaum eine unversehrte Stelle an meinem Körper, alleine mitten im Nirgendwo von Kambodscha. Es folgten 16 Wochen im Krankenhaus, und auch nach zahlreichen OPs war noch immer nicht klar, ob ich mein Bein behalten kann. Kein schöner Gedanke für jemanden, der es in seinem Leben kaum geschafft hat, eine Woche ohne Sport auszuhalten. Diese Wochen waren die schwersten meines Lebens. Nach jeder weiteren OP blieb die Situation wieder und wieder unverändert oder verschlimmerte sich sogar. Obwohl es mir psychisch eigentlich immer schlechter gehen sollte, mehrten sich Kommentare wie: «Warum bist du so gut gelaunt?» oder «Du verhältst dich so, als wäre nichts passiert». Ich bin kein guter Schauspieler, sondern merkte einfach mehr und mehr, wie sich meine innere Einstellung von den äußeren Umständen – von den «Wenns» des Lebens – emanzipiert hatte. Dieser Prozess war kein Zufall, sondern das Ergebnis bewusster täglicher Übung.

Erinnerst du dich an das Zitat von Naval Ravikant auf der vorherigen Seite? Dieselbe Erkenntnis («Lebensfreude ist in erster Linie innerlich zu beeinflussen») drängte sich mir im Krankenhaus mehr und mehr auf. Seit dem Unfall habe ich mich mehrere tausend Stunden mit der Studie der menschlichen Psyche beschäftigt, mit dem Zusammenhang zwischen meinem Inneren und meiner Lebensfreude. Ich habe unzählige Bücher und Studien

gelesen, Podcasts und Videos studiert sowie persönliche Gespräche mit verschiedensten Menschen geführt. Viele tolle Dinge in meinem Leben wären ohne den Unfall nicht passiert. Eines dieser tollen Dinge liegt gerade in deiner Hand.

Ich habe gelernt zu schätzen, was ich habe, mich darüber zu freuen, dass ich trotz der Schwere des Unfalls noch klar im Kopf bin. Zu schätzen, dass ich noch ein anderes Bein habe. Zu schätzen, dass meine Familie und meine engsten Freunde für mich da sind. Ich schätze die kleinen Dinge des Tages, indem ich sie täglich aufschreibe. Anstatt mich auf das Schlechte zu konzentrieren – und das kann durchaus leichtfallen, wenn das eigene Universum sich auf das Krankenhausbett und die Krankenhaustoilette beschränkt –, habe ich mich auf das Gute in meinem Leben konzentriert, was, wie ich schnell merkte, noch jeeede Menge war! Meine Einstellung ist bis heute unverändert. Kurz und bündig: Ich bin glücklicher als zuvor – und mittlerweile auch wieder auf den Beinen.

Nun zu den etwas gewöhnlicheren Danksagungen: Danke an die Inspirationsquellen, die ich noch nie zu Gesicht bekommen habe: Tony Robbins, Gretchen Grubin, Shawn Achor, Robert Cialdini, Alex Ikonn, Ryan Holiday, Maria Popova und Martin Seligman. Ein großes DANKE an meine Familie und den Kreis meiner engsten Freunde. Immer wieder werde ich daran erinnert, wie wichtig diese Menschen sind und wo ich jetzt ohne sie wäre. Zuletzt auch danke an DICH! Danke dafür, dass du genau in diesem Moment diese Worte liest. Danke dafür, dass du dich darauf eingelassen hast, dich auf einen Pfad zu einem glücklicheren Leben zu begeben!

Es sind nicht die äußeren Umstände,  
die das Leben verändern, sondern die inneren  
Veränderungen, die sich im Leben äußern.

*Wilma Thomalla*

# Ein kurzer Überblick

*... wie du das 6-Minuten-Tagebuch  
am besten nutzen kannst*

## Morgenroutine

### 1 Morgendliche Dankbarkeit (S. 50)

Schreibe drei Dinge auf, für die du dankbar bist, oder eine Sache, für die du dankbar bist, mit drei Gründen dafür.

### 2 Wie du deinen Tag wunderbar machst (S. 58)

Richte deinen Fokus auf die Möglichkeiten und Chancen des Tages. Welche Ziele hast du? Mit welchen konkreten Handlungen bewegst du dich heute in die richtige Richtung?

### 3 Positive Selbstbekräftigung (S. 62)

Zeichne das Bild, das du für den heutigen Tag oder für die Zukunft von dir siehst. Definiere dich als die Person, die du sein möchtest.

## Abendroutine

### 4 Was habe ich heute Gutes für einen anderen Menschen getan (S. 67)

Jeder noch so kleine Akt kann jemandem eine Freude bereiten. Anderen etwas Gutes zu tun, macht wiederum dich selbst nachhaltig glücklich.

### 5 Verbesserungspotenzial (S. 68)

Du willst stetig wachsen und dich weiterentwickeln. Was hast du heute gelernt? Welche Möglichkeiten zur Verbesserung siehst du?

### 6 Glücksmomente deines Tages (S. 70)

Jeder Tag ist voller kleiner Glücks- und Erfolgsmomente. Begegne ihnen mit offenem Blick, fang sie ein und halte sie fest.

## Wochenroutine

### Deine Herausforderung (S. 25)

Hier verlässt du deine Komfortzone, um dir oder anderen etwas Gutes zu tun.

### Deine fünf Fragen (S. 26)

Viele dieser Fragen hast du dir wahrscheinlich noch nie im Leben gestellt. Sie sind entweder spannend, aufregend, tiefgründig, ungewöhnlich, interessant, unterhaltsam, inspirierend oder ein Mix aus all dem.



Beispielseite  
... wie deine  
6-Minuten-Routine  
aussehen könnte.

**1** Ich bin dankbar für ...

1. *die Sonnenstrahlen auf meiner Haut*
2. *das leckere Frühstück, das ich mir gleich zubereite*
3. *meine tollen Freunde, die mein Leben bereichern*

**2** Was würde den heutigen Tag wundervoll machen?

*Ich möchte mich fit und gesund fühlen und werde daher heute Sport treiben.*

*Ich nehme mir vor der Arbeit Zeit für mich und lese zehn Minuten lang mein neues Buch.*

*Ich meditiere heute, um mich ausgeglichener zu fühlen.*

**3** Positive Selbstbekräftigung

*Ich kontrolliere meine Einstellung und entscheide mich, stark und selbstbewusst zu sein.*

Zitat des Tages  
oder

Herausforderung der Woche

**4** Was habe ich heute Gutes für jemanden getan?

*Ich habe heute jemandem die Tür offen gehalten.*

*Ich habe die Verkäuferin nett angelächelt.*

**5** Was hätte ich heute besser machen können?

*Ich rufe Mama an, um zu fragen wie es ihr geht.*

**6** Tolle Dinge, die ich heute erlebt habe ...

1. *Ich habe ein Kompliment dankbar angenommen.*
2. *Ich habe es geschafft, meine Tagesziele zu erreichen.*
3. *Ein Kollege hat mir ein leckeres Gericht empfohlen.*



Das Leben  
beginnt am Ende  
deiner  
Komfortzone.

*Neale Donald Walsch*

# Mehr als nur ein Tagebuch

*... was genau die Wochen- und Monatsroutinen dir zu bieten haben*

## Wöchentliche Herausforderung – Raus aus der Komfortzone

Jede Woche aufs Neue stellt dir das 6-Minuten-Tagebuch eine einzigartige Herausforderung, die dich dazu bringt, dir selbst oder anderen Menschen etwas Gutes zu tun. Kurzfristig kann die Bewältigung der Herausforderungen schwerfallen, langfristig steigerst du damit dein Wohlbefinden. Deine Überlebenssoftware ist von Natur aus bestrebt, Aufwand und Energie zu sparen. Daher steht sie Neuem und Unbekanntem höchst skeptisch gegenüber. Sie lehnt Neues zumeist ab, weil sie damit unbewusst eine Bedrohung assoziiert. Aus diesem Grund willst du dich lieber in deiner gemütlichen Komfortzone einkuscheln. Du willst da bleiben, wo alles vertraut ist, wo du Stress und Risiko minimieren kannst. Im angstfreien Raum, wo alles mehr oder weniger vorhersehbar ist. Du willst einen sportlichen Körper haben, aber nicht ins Fitnessstudio gehen oder der ständigen Verlockung zu ungesunden Leckereien widerstehen. Du willst lieber davon träumen, wie du mit deinem Traumpartner zum Hochzeitsaltar schreitest, anstatt den ersten Schritt fürs Date zu wagen.

Wenn du dir das Tagebuch gekauft hast, stehst du mit hoher Wahrscheinlichkeit Neuem offener gegenüber als der Durchschnittsbürger. Nimmst du die Herausforderungen an und lässt dich somit mit Neuem konfrontieren, lernst du dazu, bleibst flexibel und entwickelst dich weiter. Die Herausforderungen im 6-Minuten-Tagebuch sind so konzipiert, dass du regelmäßig über deinen eigenen Schatten springen musst. Und was nach den



Gesetzen der Physik unmöglich ist, ist auf geistiger Ebene durchaus machbar. Egal ob für deinen beruflichen Erfolg, deine persönlichen Beziehungen, deine spirituellen oder sportlichen Ambitionen. Deine Ziele und deine Komfortzone leben nicht in der gleichen Straße, sie haben nicht mal die gleiche Postleitzahl. Deshalb ist es bequem, aber nicht gut, das Bequeme für das Gute zu halten. Dein persönliches Wachstum findet, genau wie jeder wirkliche Fortschritt im Leben, außerhalb deiner Komfortzone statt. Du springst förmlich aus deinem geistigen Nest der Bequemlichkeit – und davon profitiert niemand mehr als du selbst.

## Wöchentliche fünf Fragen – Die Wahrheit über dich

Die wöchentlichen fünf Fragen sind jede Woche verschieden, und es ist immer wieder spannend, sie zu beantworten. Sollte dir eine Frage gegen den Strich gehen, ist das eventuell ein Indiz dafür, dass die Beschäftigung damit umso wertvoller für dich ist. Im Zweifelsfall ignorierst du sie einfach oder besser noch: du markierst sie, um ihr ein paar Wochen später eine zweite Chance zu geben. Die Fragen fordern dich heraus, tief in dich zu gehen. Sie stellen Denkaufträge, geben Denkanstöße und gewähren dir so einen interessanten Einblick in deine eigene Persönlichkeit. Du kramst Verdrängtes und Vergessenes aus dem hintersten Teil deines Bewusstseins und wirst bei der Beantwortung Überraschendes und Spannendes über dich selbst aufdecken. Du betrachtest deinen Charakter mal aus einem ganz neuen Blickwinkel und kannst so in ganz neue Richtungen denken.

**Um sich selbst ein wenig kennenzulernen, muss man sich selbst ein wenig studieren.**

*Iwan Sergejewitsch  
Turgenjew*