Die Entscheidung liegt bei dir!

Wege aus der alltäglichen Unzufriedenheit

Bearbeitet von
Reinhard K. Sprenger

15. aktualisierte Auflage 2016. Buch. 263 S. Hardcover
ISBN 978 3 593 50537 4
Format (B x L): 13,5 x 21,5 cm

Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie: Sachbuch, Ratgeber

schnell und portofrei erhältlich bei

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Leseprobe

Vorwort zur überarbeiteten Neuauflage

Tu, was du willst, sagte Gott,

und zahle dafür.

(aus dem Spanischen)

Einige Jahre sind vergangen, seit ich die Erstfassung dieses Textes geschrieben habe. Jahre der Erfahrung mit einem Buch, das auf leisen Sohlen die Menschen erreichte - weniger als Liebling der Bestsellerlisten, mehr als Empfehlung Einzelner, die einem Freund oder einer Freundin etwas Wichtiges weitergeben wollten. Keines meiner Bücher hat so viele Menschen bewegt, nie hatte ich so viele E-Mails und Briefe bekommen. Ziel meines Schreibens ist es gewesen, Menschen jenseits der Unternehmensgrenzen mit den Ideen zu erreichen, an denen ich seit vielen Jahren gearbeitet hatte und die bis heute Kern meiner beraterischen Tätigkeit sind. Das ist mir gelungen, und darüber bin ich sehr glücklich.

Nun die überarbeitete Neuauflage. Denn es gibt Menschen, und es sind nicht wenige, die die menschliche Freiheit nicht als Lust, sondern als Last empfinden. Sie können es gar nicht erwarten, jene Verantwortung wieder loszuwerden, die der Wegbegleiter der Freiheit ist. Und deshalb suchen sie Entlastungen. Und natürlich finden sie die - sowohl bei der politischen Philosophie als auch bei der Hirnforschung. Da beide Einsprüche gegen die Freiheit sehr populär sind, wollte ich sie nicht unkommentiert lassen.

Die Entscheidung liegt bei dir! ist eine Lebensphilosophie des Wollens, im Gegensatz zu vielen anderen Angeboten, die durch ein Sollen charakterisiert sind. Ja, sie will gerade die Fesseln des "Du sollst!" sprengen. Sie will ein Leben ohne Angst ermöglichen. Sie will die Freiheit mehren. Sie will die Menschen nicht in die Zwangsjacke von Moralvorschriften stecken, sondern den aufrechten Gang der selbstbewussten Mündigkeit üben. Das ist ihr Wahlspruch: "Ich will die Welt nach meinem Willen prägen - soweit es in meiner Macht steht." Die höchste Kunst ist es dann, auch ein Sollen zu wollen. Aber dazu später mehr.

Angesichts der deutschen Jammerkultur scheint mir das Buch aktueller denn je. Es antwortet vor allem aber auf die alltäglichen und zeitlosen Fragen. Manches erscheint beim Lesen offensichtlich. Aber sind nicht alle Fragen einfach, wenn man die Antworten weiß? Für viele dieser Antworten reklamiere ich keine Eigentumsrechte; sie sind zum Teil einige tausend Jahre alt. Ich habe sie nur aufgegriffen und auf Gegenwärtiges bezogen. So können Sie mit ihnen alles Mögliche tun: den Sinn des Lebens entdecken, den Liebeskummer bewältigen, das Erziehungsproblem lösen, den Beziehungskonflikt schlichten, das Wichtige vom Unwichtigen scheiden, Ihr Leben in neuem Licht sehen, kurz: Wege zum persönlichen Glück entdecken. Die möglichen Auswirkungen des Buches

möchte ich daher in eine Warnung kleiden: Vorsicht, es könnte Sie verändern!

Einleitung

Von ungeahnten Möglichkeiten

Vielleicht sitzen Sie gerade in Ihrem Wohnzimmersessel oder an Ihrem Schreibtisch, entspannen sich auf einer Gartenliege, reisen im Intercity, warten im Wartezimmer eines Arztes … und haben dieses Buch aufgeschlagen. Meine Frage an Sie: Was möchten Sie jetzt eigentlich noch lieber tun, als dieses Buch zu lesen? Sofort fallen Ihnen sicher einige Dinge ein: auf den Bahamas am Strand liegen, mit dem/der Geliebten durch Venedig bummeln, in den Alpen wandern, mit Freunden feiern … Suchen Sie sich aus, was Sie jetzt eigentlich lieber tun würden.

Nun habe ich eine gute Nachricht für Sie: DAS KÖNNEN SIE JETZT TUN! Sie können, wo auch immer Sie sind, augenblicklich das tun, was Sie eigentlich tun möchten. Sie können jetzt den Flug in die Karibik buchen, zur Bergwanderung aufbrechen, die Freunde zusammenrufen …

"Das ist doch blanker Unsinn!", denken Sie wahrscheinlich, "als ob man immer das tun könnte, was man am liebsten tun möchte!" Und es fallen Ihnen sicher hundert Gründe ein, warum es nicht möglich ist, jetzt genau das zu tun, wonach Ihnen Herz und Sinn steht. "Ich kann doch hier nicht einfach alles so stehen und liegen lassen." "Ich habe momentan kein Geld fürs Reisen." "Morgen muss ich einen wichtigen beruflichen Termin wahrnehmen." "Ich habe doch meine Familie …" "Bis ich all die Freunde zusammengerufen habe, vergeht der halbe Abend …" - hundert Gründe, die alle ernst zu nehmen und wichtig sind.

Aber unmöglich wäre es nicht. Sie könnten, wenn Sie wirklich wollten, das scheinbar Unmögliche möglich machen. Es hätte nur Folgen, auf die Sie sich im Augenblick nicht einlassen wollen. Vielleicht müssten Sie Ihr Konto plündern oder gar überziehen, auf etwas anderes verzichten, das Ihnen ebenso wichtig ist, Ihre Freundin oder Ihren Freund mühsam überreden, mit Ihnen "blauzumachen", im Büro eine Lügengeschichte erzählen oder schlicht Zeit und Geld investieren, um die Party mit Ihren Freunden zu organisieren. Offenbar ist Ihnen dieser Preis im Augenblick zu hoch.

Wenn wir etwas tun oder lassen, dann vergleichen wir Preise. Nicht immer bewusst, aber in unseren Tagträumen fragen wir uns dafür umso intensiver: Was kostet es, ein ganz anderes Leben zu führen, als ich es bisher getan habe? Was kostet es, meinen Job hinzuwerfen? Meinen Partner zu verlassen? In einem anderen Land zu leben? Wie auf einer Nebenspur prüfen wir alle möglichen Alternativen und wägen die Folgekosten ab. Kosten, die sowohl materieller ("Ich werde meinen Lebensstandard einbüßen") als auch ideeller Natur ("Ich habe Gewissensbisse") sein können. Wir vergleichen Preise, kommen zu einem Ergebnis - und dieses Ergebnis ist dann unser konkretes Handeln. Das, was wir in jeder Sekunde tatsächlich tun, ist nichts anderes als das

Ergebnis dieses Preisvergleichs.

Die aktive Rolle, die wir dabei einnehmen, ist uns meist nicht bewusst, und so erleben sich viele Menschen nicht als Gestalter ihres Lebens, sondern als Opfer der Umstände. Sie werden unzufrieden. Selbstmitleid kommt auf. Der eigene Lebenszug steht immer am falschen Bahnhof, die Party findet immer woanders statt, die Post geht immer auf einem anderen Spielfeld ab. Und was ist mit Ihnen? Beschleicht auch Sie manchmal leiser Neid, wenn andere ein offenbar spannenderes Leben führen? Kennen Sie auch das Gefühl, sich auf eingefahrenen Gleisen zu bewegen? Auf der Stelle zu treten? Sind Sie manchmal ein bisschen unzufrieden? Vielleicht auch mehr als ein bisschen?

Vermutlich kennen Sie das Gefühl: Sie stehen irgendwie neben sich, fühlen sich wie im falschen Film. Nicht Sie selbst steuern Ihr Leben, sondern andere, die eine bestimmte Rolle in Ihrem Leben spielen. Diese können zum Beispiel "weiter oben" stehen, Ihr Chef etwa, oder es können Menschen sein, für die Sie Verantwortung tragen und die Sie nicht enttäuschen wollen. Der Zwang, Geld zu verdienen, die Lage am Arbeitsmarkt, die Sorge um die Kinder oder schlicht der "Ernst des Lebens" - all das verhindert, dass Sie Ihren Traum vom besseren Leben realisieren. "Tja, wenn ich es mir aussuchen könnte …"

Wenn Sie aber mit dem Ernst des Lebens mal einen trinken gehen und dabei ganz ehrlich zu sich selbst sind, dann müssen Sie anerkennen: Sie haben es sich ausgesucht! Sie haben die Situation, in der Sie sich jetzt befinden, anderen vorgezogen - wie immer Sie es auch drehen und wenden. Sie haben gewählt.

Ein kurioser Gedanke? Mit dem Anerkennen dieses Gedankens entscheiden Sie über die Freiheit - oder Unfreiheit - Ihres Lebens. Und damit über Ihr Lebensglück. Vielleicht fragen Sie sich, was das mit der Freiheit Ihres Lebens zu tun haben soll. Nun, wenn Sie anerkennen, dass Sie Ihre private und berufliche Situation frei gewählt haben, können Sie diese Situation auch wieder abwählen - jederzeit! Allein die reine Vorstellung wirkt manchmal wie ein Befreiungsschlag.

Es mag in Ihren Ohren zynisch klingen. Vielleicht haben Sie gerade Ärger mit Ihrem Partner, oder Ihr ewig unzufriedener Chef hat Sie mal wieder ungerecht behandelt. Ihre Kinder sind unter Umständen in der rebellischen Phase, und Sie haben gerade den Kampf gegen Ihr Übergewicht endgültig aufgegeben: "Das hat doch nichts mit Wählen zu tun!" Ich behaupte: Doch, hat es.

Wem jetzt das "Ja, aber …" auf den Lippen liegt, den bitte ich an dieser Stelle um etwas Geduld. Natürlich könnte ich verständnisvolle Einschränkungen hinzufügen: "Es ist oft nicht so einfach, wie hier scheinbar vorausgesetzt." "Manche Entscheidungen sind komplex, die Konsequenzen nicht absehbar." "Es gibt Sachzwänge und Schicksalsschläge." Kurz: "Die Umstände …" Sie haben sich Jahr für Jahr wie Geröll über unser Leben geschoben. Darunter fühlen wir uns nun lebendig begraben. Auf all diese "Ja, aber" will ich eingehen.

Mir geht es zunächst aber eher bescheiden darum, dass Sie die Bedeutung des Ausdrucks "selbst gewählt" erkennen, weil dies ganz einfach praktisch für Ihr Leben ist. Anders gesagt: Ich möchte Sie einladen, den Gedanken "Die Entscheidung liegt bei dir!" auszuprobieren und seinen Nutzen für Ihr alltägliches Leben zu prüfen.

Worum es in diesem Buch geht -

und worum nicht

Ich will in diesem Buch nicht zeigen, wie Sie mit Schwierigkeiten besser fertig werden, seelische Probleme überwinden, wie Sie sich besser anpassen oder flexibler reagieren. Auch das sogenannte "positive Denken" ist meine Sache nicht. All das mag gewisse Lebenssituationen lindern und die Probleme trostbringend umwölken. Aber letztlich bleibt eine solche Herangehensweise doch passiv und schwach.

Es geht mir in diesem Buch um das Bewusstsein, mit dem Sie Ihr Leben leben. Es geht mir um Klarheit, Konsequenz und das Gefühl, mit dem eigenen Lebenszug am richtigen Bahnhof zu stehen. Ich will zeigen, wie Sie eine aktive Rolle übernehmen, wie Sie durch aktives Tun der alltäglichen Unzufriedenheit entkommen können und wieder die Kontrolle über Ihr Leben gewinnen. Dieses Buch will Sie wieder ans Ruder bringen - dorthin, wo Sie hingehören.

Einige Gedanken dieses Buches habe ich ursprünglich für Führungskräfte in Unternehmen niedergeschrieben. Nachdem ich sie unter den Titeln Mythos Motivation und Das Prinzip Selbstverantwortung veröffentlicht hatte, wiesen mich viele Menschen darauf hin, dass sie nicht nur für das Berufsleben anregend und hilfreich seien. "Das geht eigentlich jeden an!" war ein oft gehörter Kommentar.

Dieses Buch ist durch solche Anregungen entstanden. Es verabschiedet im ersten Teil das alltägliche Gefühl der Ohn-Macht und zeigt, dass Sie entscheiden können. Es illustriert das Bewusstsein der Wahl-Freiheit für unser tägliches Handeln und beschreibt die Folgen für unsere persönliche Glücksbilanz. Ich betone: Handeln. Denn meine Hauptthese ist: Glück ist keine Glückssache. Glück, was auch immer Sie persönlich darunter verstehen, ist nicht etwas, das Ihnen "zustößt".

Glück ist das Ergebnis von

selbstverantwortlichem,

entschiedenem Handeln.

Für diese aktive Rolle brauchen Sie Energie. Woher kommt die Energie, mit der Sie Ihr Leben leben? Woher kommt die Motivation, etwas zu tun und zu verändern? Grundsätzlich können Sie diese Energie von innen oder von außen beziehen. Sie können Ihr Leben selbst steuern oder von anderen steuern lassen. In dem einen Fall sind Sie die Ursache, die Quelle Ihres Lebens. In dem anderen Fall reagieren Sie auf das, was um Sie herum passiert. Beide Lebenskonzepte können nicht völlig getrennt, wohl aber unterschieden werden. In welchem Bereich Sie sich vorrangig aufhalten, ist eine Frage Ihrer inneren Einstellung.

Im zweiten Teil dieses Buches beschreibe ich, was passiert, wenn die Energie von außen kommt. Wenn Sie andere entscheiden lassen. Welche Effekte, Begleiterscheinungen und Nebenwirkungen es hat, wenn andere Sie schieben oder ziehen. Wenn Sie sich fremdsteuern, motivieren lassen: mit Belohnungen jeder Art, mit Geld, Prämien, Lob und Tadel, Vorbildern, subtilen Bestechungen. Ich frage: Was bleibt von unserer Selbstständigkeit, von unserer Freiheit, wenn wir uns in das System von Zuckerbrot und Peitsche einspannen lassen? Und ich frage: Was hindert uns daran, den eigenen Weg zu gehen?

Wenn die Energie von innen kommt - das ist das Thema des dritten Teils. Die Frage lautet hier: Was können Sie tun, um Ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen? Was passiert, wenn Sie aktiv werden und selbst Ihr Lebensauto steuern? Was passiert, wenn Sie sich nicht mehr von anderen Ihre Lebens-Ziele vorsetzen lassen, sondern sich stattdessen selbst motivieren und selbst-bestimmt leben? Welche Gedanken helfen Ihnen dabei, die Verantwortung für das Glück in Ihrem Leben selbst zu übernehmen? Welche Gedanken stärken Ihr Selbst-Bewusstsein? Und was heißt am Ende entschieden leben?

Wenn ich auf Vorträgen über diese Fragen spreche, stimmen mir viele Menschen schnell und problemlos zu: "Klar! Weiß ich schon!" Wenn ich sie aber auf die Folgen für ihre konkrete Lebenssituation aufmerksam mache, entwickeln sie enorme Widerstandskräfte. Fordere ich sie gar zum Handeln auf, winken sie resigniert ab: "Utopisch!" "Alles nur Theorie!" Oder es kommt das schlimmste aller Schimpfwörter: "Philosophie!"

Das hat damit zu tun, dass unser Verstand darauf gepolt ist, unbedingt Recht zu behalten und anders gelagerte Erfahrungen ins Unrecht zu setzen. Wir "verteidigen" gleichsam unsere Vergangenheit. Wir rechtfertigen unsere Lebensentscheidungen. Ich möchte Sie dennoch einladen: Auch wenn Ihnen einige Passagen ausgesprochen unsympathisch sein sollten, legen Sie das Buch nicht sofort zur Seite! Das Erschrecken ist immer Einsicht in die Wirklichkeit. Und wer nie anstößig war, hat auch nie Anstöße gegeben.

Wenn Sie sagen: "Das trifft auf mich nicht zu!", sind Sie wahrscheinlich genau derjenige, den ich meine. Vieles klärt und erklärt sich im Fortgang des Textes - wie ich hoffe - auf ermutigende und befreiende Weise. Vielleicht kann ich Ihnen ja auch hin und wieder ein Lächeln der Selbsterkenntnis ins Gesicht zaubern. Ich wünsche mir jedenfalls, dass viele von Ihnen Ihr Leben

und Ihre Fragen darin "wiederfinden".

Für zahlreiche Anregungen, stille Hinweise und engagierte Einsprüche danke ich Karin Beiküfner und Britta Kroker, vor allem aber Sabine Gilliam, die schon an dieses Buch glaubte, als es noch gar nicht geschrieben war.

Entscheiden können

Die Macht der Wahlfreiheit

Ein Tag wie jeder andere

Mittwochmorgen. Sie sind gerade aufgestanden, und das einzig Ausgeschlafene in diesem Moment ist die "Einen wunderschönen guten Morgen!"-Stimme der Radiomoderatorin, die das heutige Telefonspiel erklärt. Eine Reise nach Mauritius können Sie gewinnen, wenn Sie jetzt ganz schnell anrufen und den Werbespruch des Senders vorsingen. Auf Mauritius, tja, da wäre es jetzt wärmer. Dort bräuchten Sie nicht den Bericht zu schreiben, den der Chef Ihnen gestern zur "Überarbeitung" wieder auf den Schreibtisch gelegt hat. Und es würden nicht diese gelben Klebezettel an der Tür hängen: "Stromrechnung überweisen!", "Leere Flaschen wegbringen!" Der Wasserhahn tropft, und Sie erinnern sich dunkel, dass Sie sich schon vor drei Wochen darum kümmern wollten.

Ein Tag, nicht besser oder schlechter als die meisten in Ihrem Leben. Wenn Sie nach Hause kommen, werden Sie auf die immer gleiche Frage "Wie war's heute im Büro?" die gleiche Antwort wie gestern und an den Tagen zuvor geben: "Wie immer."

Vielleicht haben Sie sich früher einmal alles anders vorgestellt. Aber das ist lange her. Es hat sich halt so ergeben. Fast wie von selbst. Inzwischen wissen Sie, dass "man sich nach der Decke strecken muss". Sie funktionieren. Nur manchmal, wenn zusätzlich der Wagen nicht anspringt, der Mantel sich in der Autotür verklemmt und der Hausmeister Sie zum zehnten Mal daran erinnert, das Garagentor zu schließen, möchten Sie das alles abschütteln wie ein nasser Hund den Regen. Von wegen Mauritius!

Neben vielen kleinen Dingen, die einem das Leben schwer machen, gibt es noch die wirklich belastenden Probleme: Vor kurzem ist auch in Ihrem Unternehmen der Begriff Stellenabbau gefallen. "Sie wissen ja, wir sind in unserem Unternehmen eine große Familie. Und nun hat unser Familienoberhaupt einen Beschluss gefasst: Sie werden bald das Nest verlassen müssen." Wen wird es zuerst treffen? Welche Zukunft erwartet Sie, wenn Sie den Schwarzen Peter ziehen? In diesen Zeiten scheint es auf jeden Fall klug, sich ruhig zu verhalten und nicht unangenehm aufzufallen. Vielleicht hätten Sie vor einem Jahr die Stelle in München annehmen sollen, die Ihnen angeboten worden war. Damals dachten Sie aber an die Kinder, denen Sie einen Umzug nicht

zumuten wollten (sie hatten sich gerade gut eingewöhnt, die lang ersehnten Freunde gefunden - es ging einfach nicht!). Außerdem war da das Häuschen, das Sie wenige Jahre zuvor gekauft und gerade fertig eingerichtet hatten.

Vielleicht sind es auch andere Lebensumstände, die Sie beschäftigen: Sie hetzen von einer Verpflichtung zur anderen und reiben sich auf. In Ihrer Beziehung kriselt es schon seit längerer Zeit. Die Kredite auf das Haus müssen abbezahlt werden. Die Schwiegermutter ist ein Pflegefall. Auf die Pflegestation eines Altenheims wollen Sie sie nicht abschieben, aber Sie haben schon länger keinen richtigen Urlaub mehr gemacht. Da sind möglicherweise die Folgen einer früheren Heirat. Die Unterhaltszahlungen. Als Alleinerziehende: Kochen, Waschen, Kinder betreuen, Geld verdienen. Vielleicht macht es Ihnen auch einfach zu schaffen, dass Sie die großen Ziele aufgegeben haben und Ihre Lebensträume nun im Kino verwirklicht sehen.

"Ja, wenn …", fangen Sie dann an und zählen all die Umstände, Sachzwänge, Verpflichtungen auf, aus denen die Routine Ihres Alltags besteht und auf die Sie am liebsten sofort verzichten würden. Eine lange Liste? Und eins passt irgendwie zum anderen? Bis Sie am Ende wieder überzeugt sind, dass das alles so sein muss und Sie gar nicht anders können? Nicht, weil Sie es so wollen, sondern weil "die Umstände" so und nicht anders sind?

Ich möchte den Eingangsgedanken dieses Buches wieder aufgreifen und zuspitzen: Sie haben Ihr Leben, so wie es jetzt ist, frei gewählt. Diesen Alltag, diesen Job, diesen Chef, diese Kollegen, diese Wohnung, diese Stadt, diesen Partner (oder auch Ihr Single-Dasein) - all das und alle anderen Umstände sowie Begleitumstände Ihres Lebens: Sie haben sie gewählt. Dafür sind Sie verantwortlich. Und nur Sie. Egal, welche Motive Sie hatten, einerlei, was Sie bewog: Sie haben es sich ausgesucht. Sie haben alles, was jetzt ist, entschieden und damit selbst gewählt - und Sie können all dies auch wieder abwählen. Dafür wäre dann wieder ein Preis zu zahlen. Wie hoch der ist, entscheiden nur Sie selbst.

So lässt sich unsere Wahl-Freiheit zusammenfassen:

1. Sie können alles tun.

2. Alles hat Konsequenzen.

Einfache, klare Sätze. Aber offenbar schwer verdaulich. Ich habe bis heute nahezu ausschließlich Menschen kennen gelernt, die zwar - einerseits - alles tun wollen, aber - andererseits - den Preis dafür nicht zahlen wollen. Mit jeder Wahl sind aber zwangsläufig bestimmte Auswirkungen verbunden, die wir gleichzeitig mitwählen. Es gibt keinen Trick in der Welt, der es uns erlaubt, diesen Konsequenzen auszuweichen. Aber genau das scheinen alle zu erwarten. Und wenn das nicht gelingt, nicht gelingen kann, fangen sie an zu jammern.

Ein wunderbares Geschenk

Jede Ameise weiß, was sie zu tun hat, sobald sie dem Ei entschlüpft ist. Sie hat - wie alle Tiere - ein festes Programm, nach dem sie lebt. Sie hat einen Instinkt, der ihr auf jeden Reiz unverrückbar die Reaktion vorgibt.

Anders der Mensch. Er folgt keinem Schema F. Er wird nicht einfach von Instinkten gesteuert. Er ist frei - das heißt, er kann wählen, was er in einer bestimmten Situation tut. Ein Tier verhält sich, der Mensch handelt. Eigentlich ein wunderbares Geschenk, oder?

Das Problem ist: Die meisten Menschen haben vergessen, dass sie wählen. Sogar täglich wählen. Sie vergessen einfach, dass sie sich für diese Lebensumstände täglich neu entscheiden. Dass sie sie auch abwählen könnten, wenn sie wollten, und es aus Gründen nicht tun, für die nur sie selbst verantwortlich sind. Dass sie diesen Ehepartner, der vielleicht schon länger nicht mehr ihre Leidenschaft entfacht, jeden Tag wieder und wieder wählen. Dass sie zu diesem Chef, über den sie sich mit periodischer Regelmäßigkeit bis zur Weißglut ärgern, jeden Tag Ja sagen. Ebenso den Stau, in dem sie jeden Morgen stehen. Die Vereinskollegen, die so furchtbar lahm sind und überhaupt nicht aus den Sträuchern kommen - sie wählen sie täglich. Ihr Übergewicht, auch das wählen sie täglich. Das Gehalt, das natürlich immer ein wenig zu niedrig ist, auch das wählt jeder an jedem letzten oder ersten des Monats.

Am Beispiel der eingangs angesprochenen Situation des Bücherlesens heißt das: Was Sie momentan eigentlich tun wollen, ist - dieses Buch zu lesen! Wenn Sie etwas "eigentlicher" wollten, würden Sie es tun. Mehr noch: Es gibt in Ihrem Leben im Augenblick nichts Wichtigeres, als dieses Buch zu lesen.

Eine etwas vollmundige Behauptung? Prüfen Sie den Gedanken: Wenn es etwas Wichtigeres gäbe, würden Sie es schlicht tun. Sie würden keine Sekunde zögern. Sie würden jetzt das Buch zur Seite legen. Niemand könnte Sie aufhalten. Wenn Sie also weiterlesen, dann haben Sie Preise verglichen, sich entschieden, es sich ausgesucht.

Das, was Ihr Leben im Moment ausmacht, ist der Weg, den Sie gewählt haben. Es gibt immer auch einen anderen Weg, etwas zu tun. Meistens auch mehr als einen. Doch viele halten an einer Methode fest, ein Ziel zu erreichen oder ein Problem zu lösen. Sie kommen gar nicht auf die Idee, einen anderen, vielleicht den eigenen, den besonderen Weg zu gehen. Statt es auf eine alternative Weise anzugehen, verdoppeln sie ihre Anstrengungen. Und wenn es dann nicht funktioniert, resignieren sie. Schließlich geben sie auf. Dabei liegt die Wahl immer in ihrer Hand.