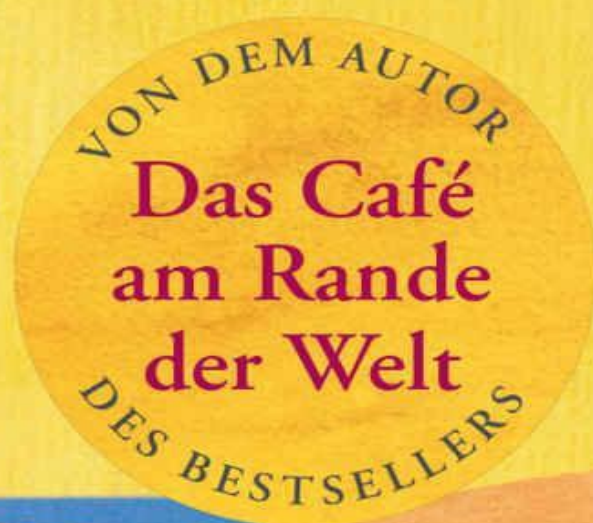


JOHN STRELECKY

*Wenn du Orangen
willst, such nicht im
Blaubeerfeld*



JOHN STRELECKY

*Wenn du Orangen
willst, such nicht im
Blaubeerfeld*



VON DEM AUTOR
**Das Café
am Rande
der Welt**
DES BESTSELLERS

JOHN STRELECKY

Wenn du Orangen

willst, such nicht

im Blaubeerfeld

Aha-Momente aus dem

Café am Rande der Welt

Aus dem Englischen

von Bettina Lemke

Mit Illustrationen

von Root Leeb

Auch von John Strelecky

[Das Café am Rande der Welt](#)

Wiedersehen im Café am Rande der Welt

The Big Five for Life

Safari des Lebens

Reich und Glück!

Deutsche Erstausgabe 2015

Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG,

München

© 2014 John Strelecky

Aspen Light Publishing

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

Ahas - Moments of Inspired Thought

Deutschsprachige Ausgabe:

© 2015 Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG,

München

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen

Umschlagbild: Root Leeb

Eine Botschaft des Autors

In meinem Buch ›Wiedersehen im Café am Rande der Welt‹ habe ich eine

Idee vorgestellt: das Buch der Aha-Erlebnisse. Es sollte alltägliche inspirierende Momente enthalten. Dinge, die ich über das Leben gelernt, die ich über mich selbst erfahren habe. Ideen, Gedanken, Vorstellungen, plötzliche Erkenntnisse und Inspirationen ...

Im Grunde sollte alles Eingang finden, was mir einen Aha-Moment beschert hat. Dieses Buch lesen Sie gerade. Die meisten »Ahas« sind weniger als eine Seite lang. Manche gehen etwas darüber hinaus. Jedes »Aha« hat seine eigene besondere Energie.

Ich glaube nicht, dass diese Aha-Erlebnisse nur meine ganz persönlichen sind. Obwohl wir in unserem Leben alle auf unseren eigenen Abenteuerreisen unterwegs sind, erkenne ich immer mehr Gemeinsamkeiten bei all unseren Reisen, je intensiver ich mich mit der menschlichen Erfahrung beschäftige.

Daher hoffe ich, dass die Inhalte auf diesen Seiten Ihnen in Ihrem Leben so gut weiterhelfen, wie sie mir in meinem Leben hilfreich waren.

Dieses Buch eignet sich wunderbar für eine Lektüre nach dem Zufallsprinzip. Schlagen Sie es an einem beliebigen Tag auf irgendeiner Seite auf und beginnen Sie zu lesen. Sehr wahrscheinlich werden Sie genau auf das stoßen, was Ihnen in diesem Moment Ihres Lebens weiterhilft. Es hat wirklich etwas

Geheimnisvolles, wie das Buch, das Universum, eine höhere Macht – wie alles zusammenwirkt, damit dies gelingt.

Wie auch immer, es funktioniert. Das weiß ich aus Erfahrung. Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei.

John

P.S.

Während Sie diese Seiten lesen, werden Ihnen wahrscheinlich eigene Aha-Erkenntnisse einfallen. Ich ermuntere Sie dazu, diese in dem Buch zu notieren

und sie immer mal wieder aufzuschlagen.

Mein wahrer Charakter offenbart sich in der Art und Weise, wie ich auf Probleme reagiere, oder wenn ich am meisten Angst habe. Es ist leicht, sich moralisch integer zu verhalten, wenn keine Stolpersteine auf unserem Weg liegen.

Selbst der kleinste Lichtschimmer vertreibt die bedrückende Dunkelheit.

Wenn ich mir die Freiheit schenke, nur ein paar Minuten lang etwas zu tun, das ich sehr gerne mache, verändert sich die gesamte Energie des Tages für mich.

Ich muss nur einen meiner Lieblingssongs spielen, mit einem meiner Freunde sprechen, ein Kapitel eines Buches lesen, das mich begeistert ... das verändert alles.

Wo **Blaubeeren** wachsen,

sind nicht viele **Orangen**

zu finden.

Wenn ich mir die Freiheit nehme,

zur richtigen Zeit mit den richtigen Menschen

am richtigen Ort zu sein,

erhöhe ich meine Chancen,

das Leben zu führen,

das ich mir wirklich wünsche.

Ich sollte nicht

in einem Blaubeergebiet suchen,

wenn ich eigentlich

eine Orange will.





Die Erfolgreichen haben sich

lediglich einen Weg durch

den Dschungel gebahnt.

Früher, als ich große Probleme mit meinem Selbstbewusstsein hatte, war ich häufig neidisch auf den Erfolg anderer. Sicherlich war das einer der Gründe, warum sich so lange kein Erfolg bei mir einstellen wollte.

In Wirklichkeit ist Neid eine überflüssige Emotion. Ich sollte mich über den Erfolg anderer freuen. Schließlich beweist er, dass Erfolg möglich ist. Und zwar nicht nur für diese, sondern auch für mich und alle anderen. *Die Erfolgreichen haben sich lediglich einen Weg durch den Dschungel gebahnt.* Wenn ich so erfolgreich sein will wie sie, gibt es nun einen Weg, dem ich

folgen kann. Und das ist viel leichter, als der Erste zu sein, der einen neuen Weg erschließen muss.

Jede Wut ist eine Manifestation von Angst.

Ich bin im Auto unterwegs. Ein anderer Wagen taucht plötzlich wie aus dem Nichts hinter mir auf, überholt mich und schneidet mich scharf. Ich weiche blitzschnell nach rechts aus und trete fest auf die Bremse, um einen Zusammenstoß zu vermeiden. Ich bin außer mir vor Wut. Was für ein Blödmann! Warum passt der nicht auf? Vollidiot! Wahrscheinlich hat er beim Fahren eine SMS geschrieben. So was von rücksichtslos!

Mittlerweile befindet sich der Fahrer mit seinem Auto fünf Fahrzeuge vor mir.

Ich bin in Sicherheit. Er hat mich nicht gerammt. Es ist vorbei. Aber ich bin immer noch aufgebracht. Woran liegt das?

In Wirklichkeit bin ich nicht wütend, weil der andere Fahrer mich fast gerammt hätte. Ich habe Angst. Angst, weil meine finanzielle Situation seit einer Weile ziemlich angespannt ist. Ich bin nicht sicher, ob ich genügend Geld hätte, um bei einem größeren Schaden die Reparatur zu bezahlen*.

Das würde bedeuten, dass ich kein Auto mehr zur Verfügung hätte. Wenn ich kein Auto mehr hätte, würde ich meinen Job verlieren. Wenn ich meinen Job verlieren würde, könnte ich meine Miete nicht mehr bezahlen, und man würde mich aus meiner Wohnung hinauswerfen. Und wenn ich kein Auto, keinen Job und keine Wohnung mehr hätte, würde ich alleine, hungrig und obdachlos unter einer Brücke landen.

Ich bin nicht wütend, weil der andere Fahrer mein Auto fast gerammt hätte. Ich habe Angst, weil ich nicht alleine, hungrig und obdachlos unter einer Brücke leben möchte.

Aller Wahrscheinlichkeit nach wird nichts davon tatsächlich passieren ... selbst wenn jemand mein Auto beschädigen würde.

Wenn ich merke, dass ich mich über etwas aufrege – was auch immer es sein mag – frage ich mich: »Wovor habe ich gerade Angst?« Ich arbeite mich Schicht für Schicht durch die verschiedenen Antworten hindurch, bis ich auf den wahren Grund stoße. Meistens handelt es sich dabei um ein Szenario, zu dem es mit größter Wahrscheinlichkeit nicht kommen wird.

Das, was ich aufgrund meiner Frage und der vielschichtigen Antworten darauf erkenne, setzt die Dinge ins richtige Verhältnis und befreit mich von meiner Wut.

* In den USA ist die Kfz-Versicherung nicht in allen Bundesstaaten verpflichtend. (Anm. d. Übers.)

Je mehr Zeit ich

auf eine erfüllende Weise

verbringe, desto weniger

bin ich bereit,

Zeit auf eine Weise

zu verbringen,

die mich nicht erfüllt.



Der Erfolg kommt über Nacht, wenn man sich einer Sache circa drei Jahre lang ernsthaft gewidmet hat.

Offenbar geben Menschen ihre Träume immer früher auf. Sie haben zum Beispiel eine wunderbare Idee oder erfahren von einer Tätigkeit, die sie interessieren würde, oder sie hören von einem Land, das sie gerne bereisen möchten ... Aber wenn ein Tag, eine Woche oder ein Monat vergangen ist und ihr Traum sich nicht verwirklicht hat, denken sie, dass er sich nie erfüllen

wird.

Je mehr Menschen ich begegne, die wirklich interessante Dinge gemacht, großartige Unternehmen gegründet oder faszinierende Orte auf dieser Welt bereist haben, desto mehr erkenne ich Folgendes: Häufig ist eine gewisse Zeit dafür erforderlich. Darüber hinaus gehört ein ernsthaftes Engagement dazu.

Es ist beinahe so, als wolle das Universum, Gott oder welche Kraft auch immer den ganzen Prozess steuert, sichergehen, dass wir uns einer Sache ernsthaft verschreiben, bevor wir Hilfe bekommen.

Sobald wir unter Beweis stellen, wie ernst es uns ist, und dass wir uns

wirklich für etwas einsetzen, passiert viel schneller etwas. Ohne unser Engagement weiß diese Energie offenbar nicht, wo sie ansetzen soll, und wird daher gar nicht aktiv.



Der Berg wirkt

vom Tal aus am größten.

Es ist an der Zeit,

sich auf den Weg

zu machen.

Wenn ich nicht aufpasse, gestalte ich meine Vorstellung von der »Realität« nicht selbst, sondern sie wird durch das Verhalten einer kleinen Gruppe von Wahrnehmungsmachern definiert.

Auf jedes »Supermodel« kommen tausend andere Frauen, die genauso schön sind. Aber irgendjemand hat beschlossen, diese Supermodels als die »schönsten« oder »sexysten« zu betrachten. Wenn ich solche Klassifizierungen akzeptiere, sollten es zumindest meine eigenen sein.

Ich habe mich stets an die Regeln gehalten. Jetzt erkenne ich, dass das gar nicht so klug ist. Anstatt all die Regeln zu befolgen, die andere Menschen aufgestellt haben, ist es viel vernünftiger, mich an diejenigen zu halten, die ich als fair und angemessen empfinde.

Denn in Wahrheit richten sich diejenigen, die Regeln aufstellen, oft gar nicht danach. Vor allem, wenn es um ihre eigenen Interessen geht. Sie sind auch die Ersten, die alle anderen dazu auffordern, dass diese sich an die Regeln halten sollten.

Ich kann nicht glauben, dass ich fast drei Jahrzehnte gebraucht habe, um das zu erkennen.

Es bedeutet allerdings nicht, aus Prinzip gegen Regeln zu verstoßen. Das wäre dumm, sinnlos und ich würde mir damit wahrscheinlich ärgerliche, überflüssige Probleme einhandeln.

Aber es bedeutet, zu hinterfragen und dann meine eigenen Entscheidungen zu treffen.

Ich führe das Leben so,

wie ich bereit bin, es zu akzeptieren.

Entweder strengte ich mich nicht an,

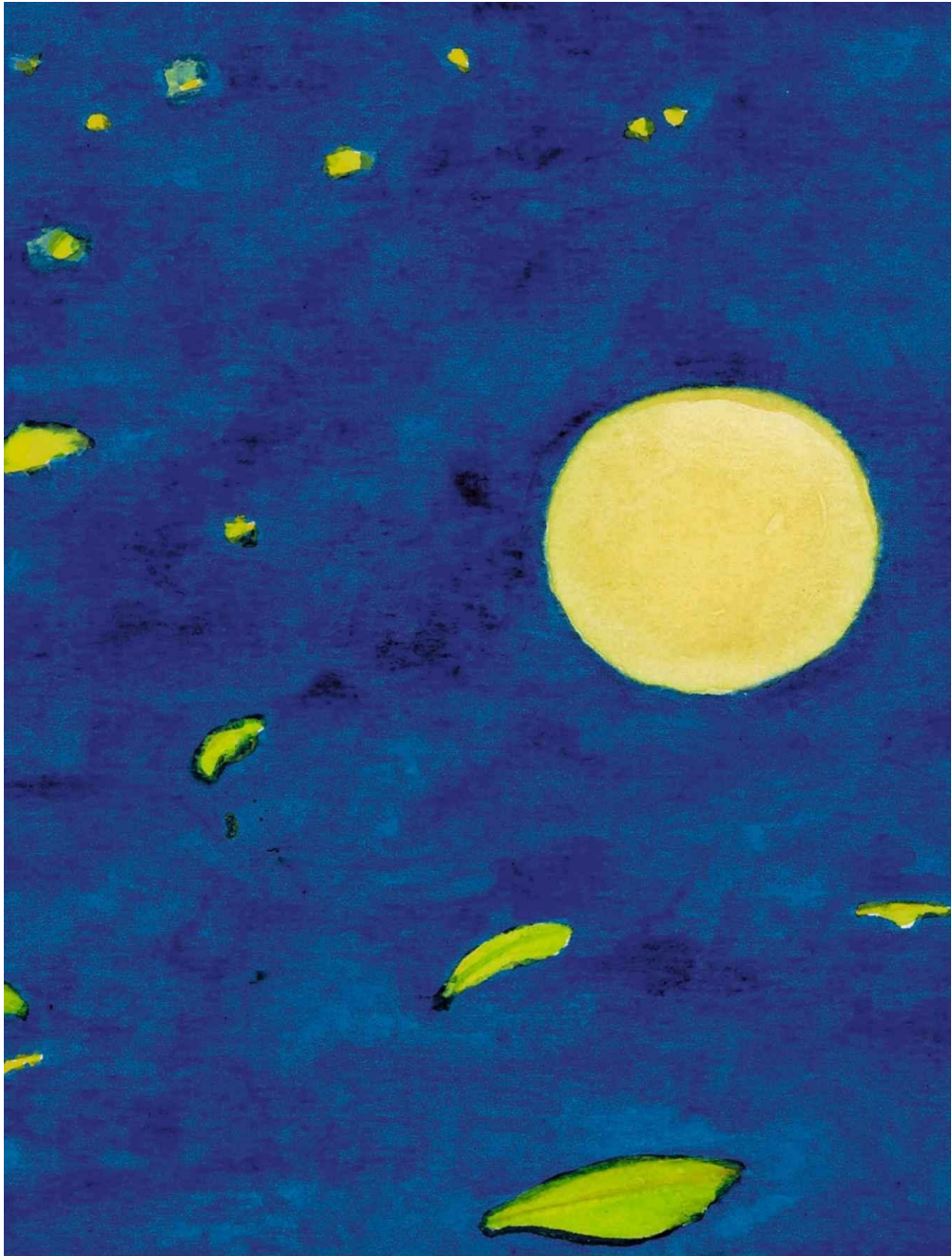
andere Optionen zu erkennen,

oder ich unternehme nichts,

um diese anderen Möglichkeiten auszuleben.

Oder ich habe bereits

mein Nirwana gefunden.



Eins der großen Abenteuer im Leben besteht darin,
eine Bedeutung angesichts meiner offenkundigen
Bedeutungslosigkeit zu erkennen.

Es fordert mich. Es treibt mich an.

Manchmal hält es mich nachts wach.

Warum bin ich hier?

Wie funktioniert dieses ganze Spiel?

Was hat das alles für einen Sinn?

In der Antwort auf diese Fragen

ist irgendwo eine faszinierende

neue Perspektive auf mein

gesamtes Umfeld zu finden.

Ich habe beschlossen,

heute glücklich

zu sein.

Diese Entscheidung

macht offenbar

den Unterschied.



Hören Sie nie auf, Ihr Kind zu loben.

Das ist mit 6, 16 oder 26 Jahren

ebenso wichtig wie zu dem Zeitpunkt,

als es erst sechs Monate alt war.

Das gilt auch für so ziemlich

alles andere im Leben.

Das größte Hindernis für mein persönliches Wachstum und Glück ist meine Weigerung, Verantwortung dafür zu übernehmen, was in meinem Leben geschieht.

Wenn mir etwas missfällt, muss ich es eben ändern. Ich sollte es so lange verändern, bis es mir gefällt.

Ich habe mit meinem Wissen einen authentischen Zustand erreicht, sodass meine Überzeugungen nicht dadurch ins Wanken geraten, wie viel Prozent der anderen Leute die gleiche Überzeugung haben.

Das wurde mir bewusst, als ein übereifriger Mensch mich persönlich angriff. Obwohl er seine Meinung aus tiefster Überzeugung zu vertreten schien, glaubte er in Wirklichkeit offenbar nur halbherzig daran. Denn in dem Moment, als er erkannte, dass meine Ansichten sich von seinen unterschieden, regte er sich extrem darüber auf. Er versuchte immer wieder,

mich von seiner Meinung zu überzeugen. Als ich ihm nicht sofort beipflichtete, ereiferte er sich noch mehr. Es schien, als führten andere Vorstellungen dazu, seine eigenen grundlegend infrage zu stellen. Zumindest auf einer unbewussten Ebene.

Ich werde diesen Mann in Erinnerung behalten. Er wird mich daran erinnern, die Momente zu schätzen, in denen ich meine Überzeugungen hinterfrage, anstatt sie zu fürchten. Denn dieses Hinterfragen hilft mir, meine Überzeugungen zu modellieren, zu formen und daran zu feilen, bis sie sich von einer Überzeugung in Wissen verwandeln. Das hilft mir, mich persönlich weiterzuentwickeln.

Je mehr **Zeit** ich

mit **Dingen** verbringe,

die mir gefallen,

desto **weniger** sinnlos

erscheint mir

das Leben.

Umgekehrt trifft

diese Aussage genauso zu.

Mit einer Bierbrille sehe ich Menschen auf eine andere Weise als zuvor. Durch sie schaue ich, wenn ich zu viel Alkohol getrunken habe. Wenn ich diese Brille trage, sind meine Eindrücke meistens falsch.

Mit einer Seelenbrille habe ich ebenfalls einen anderen Blick auf Menschen als zuvor. Sie trage ich, wenn ich aufhöre, andere zu bewerten. Ich urteile nicht mehr darüber, wie sie sich kleiden, welches Auto sie fahren, welche Position sie innehaben oder wie sie aussehen. Stattdessen sehe ich sie so, wie sie tatsächlich in ihrem Inneren sind.

Wenn ich eine Seelenbrille aufsetze, sind meine Eindrücke wahrhaftig.
Manchmal zum ersten Mal.

Nach sorgfältiger Analyse scheint es zwei Möglichkeiten zu geben, die mein Leben erklären.

Möglichkeit 1:

Meine Eltern hatten Sex. Neun Monate später wurde ich geboren. Ich werde

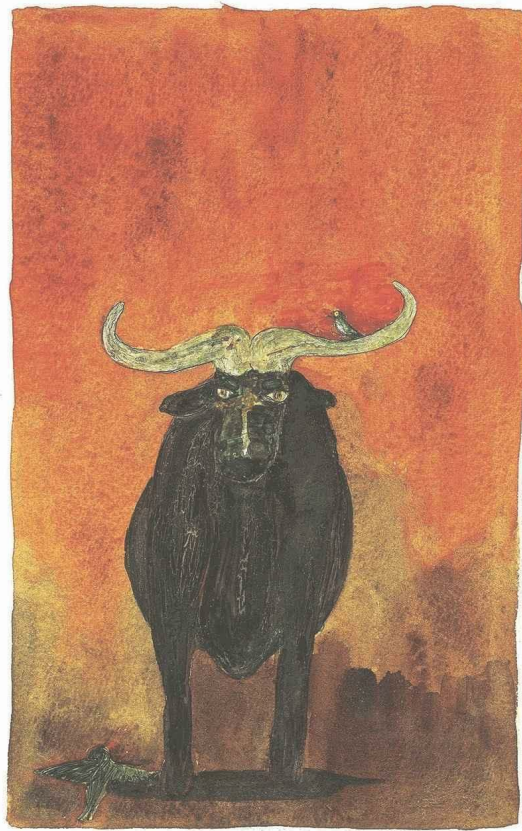
ein Leben führen, das statistisch gesehen etwa 29 500 Tage dauern wird. Hoffentlich länger. Möglicherweise auch kürzer. Statistisch gesehen, habe ich etwa 29 500 Tage. Dann werde ich sterben. Danach kommt nichts mehr. Davor gab es nichts. Das war's.

Möglichkeit 2:

Ich war schon etwas, bevor ich geboren wurde. Geist, Energie ... irgendetwas. Wenn ich sterbe, werde ich wieder zu dem, was ich war, bevor ich geboren wurde. Geist, Energie ... irgendetwas. Dieses Leben ist nicht der Anfang und das Ende – verdichtet auf einen Durchschnitt von 29 500 Tagen. Es ist der kurze Aufenthalt einer Seele, die neugierig darauf war, wie es wohl sein würde, eine Weile lang ein Mensch zu sein.

Egal welche dieser Möglichkeiten zutrifft, ich kann mein Leben ebenso gut genießen und damit aufhören, mir so viele Gedanken zu machen.

Ich kann nicht kontrollieren, wie die Menschen in meinem Umfeld sich verhalten oder mit mir umgehen. Aber ich habe es in der Hand, wie ich darauf reagiere. Ob ich bleibe oder gehe, ist allein meine Entscheidung. Ob ich etwas persönlich nehme oder nicht, hängt nur von mir ab. Und ob ich die Liebe anderer annehme und erwidere – liegt ebenfalls ganz bei mir.



Um ein zweites großes Abenteuer

erleben zu können,

müssen wir zunächst

das erste große Abenteuer

in Angriff nehmen.

Häufig ist es ein Schritt

ins Ungewisse.

Wir sollten ihn trotzdem machen.

Es lohnt sich.

Die Art und Weise, wie ich auf jemanden reagiere,

der zu mir kommt, sendet eine Botschaft aus,

was ich ihm gegenüber empfinde.

Schenke ich ihm meine Aufmerksamkeit?

Ist es meine ganze Aufmerksamkeit?

Lächle ich ihn an?

Stehe ich auf, um den anderen zu umarmen?

Oder bin ich so beschäftigt am Telefon oder an

meinem Computer oder mit einer Zeitschrift oder

damit fernzusehen ... dass ich seine Anwesenheit

kaum zur Kenntnis nehme?

All das sendet eine Botschaft aus.

Welche Botschaften sende ich aus?

Ich bin wichtig. Ein Lächeln, ein positives Wort der Ermutigung, eine Erfindung, ein kreativer, genialer Geistesblitz, eine selbstlose Geste, eine Umarmung ... all das kann ein Leben verändern. Für immer. Es geschieht jeden Tag, und ich habe das Potenzial, ein Teil davon zu sein.

Ich bin nicht so wichtig. In hundert Jahren wird mein Leben eine ferne Erinnerung sein. In tausend Jahren wird es so sein, als wäre ich nie hier gewesen. Friedhöfe sind voller Menschen, die dachten, sie wären »äußerst wichtig und unersetzlich«. Betrachtet man jedoch das große Ganze, zeigt

sich, dass sie nicht so wichtig und absolut ersetzbar waren.

Irgendwo zwischen diesen beiden Realitäten befindet sich der Balancepunkt, der mein Handeln leitet. Das, was mich dazu inspiriert, mein Potenzial voll auszuschöpfen und dennoch nicht von einem falschen Egogefühl vereinnahmt zu werden.

Denke daran, auch im Jetzt zu leben.

Allzu leicht gerät man in eine Falle und tut Dinge nur aufgrund der Bedeutung, die sie für die Zukunft haben könnten. Man arbeitet darauf hin, beruflich aufzusteigen, einen wirklich wichtigen Kunden zu akquirieren, ein noch stärker global angelegtes Projekt zu starten, ein größeres Haus oder ein schöneres Auto zu haben ... Das alles ist auch in Ordnung.

Wenn man es wirklich will.

Ein Tanzkurs kann sehr großen Spaß machen, selbst wenn man nicht vorhat, ein Profitänzer zu werden. Das Gleiche gilt für sportliche Aktivitäten oder wenn ich lernen möchte zu kochen, wenn ich jemanden mit Blättern bewerfe, ein Buch lese oder lache, und es trifft auf tausend andere Aktivitäten zu.

Das Leben ist eine Ansammlung von »Jetzt-Momenten«. Wenn ich ständig nach vorne blicke, verpasse ich den Spaß, der genau vor meinen Augen zu finden ist.

Falls es mir schwerfällt, das zu erkennen, sollte ich mehr Zeit mit kleinen Kindern verbringen. Sie sind Meister darin.

Je mehr ich **mich selbst**

verurteile,

desto kritischer

sehe ich

auch andere **Menschen**.

Erlaube ich **mir**

dagegen,

ich selbst zu sein,

kann ich auch andere

müheless

sie selbst

sein lassen.

Row row row your boat,

gently down the stream.

Merrily, merrily, merrily, merrily,

*life is but a dream. **

In einem frustrierenden Moment, in dem ich ausgelaugt und unzufrieden war, fiel mir plötzlich dieses Kinderlied ein. Welch brillante und tröstende Weisheit.

* Rudere, rudere, rudere in deinem Boot sanft den Fluss hinunter.

Das Leben ist nur ein Traum, sei fröhlich, fröhlich, heiter und munter.

» **W**enn Ihnen Ihre Seminare an einem Montagmorgen keinen Spaß machen, werden Sie Ihren Job Montagfrüh wahrscheinlich hassen. Und es wird sehr viele Montagmorgen geben, sobald Sie Ihren Abschluss gemacht haben...

Ich habe heute ein Interview bei einem Studentenradiosender gegeben. Der Interviewer bat mich, meine Gedanken über das Leben in einigen wenigen Sätzen zusammenzufassen. Es sollte etwas Einfaches und Anwendbares für die Studenten sein, die die Sendung hörten.

Mir fiel das obige Zitat ein. Ich glaube, es bringt die Sache auf den Punkt. Wenn Studenten schon so viel Zeit, Energie und Geld investieren, um an die Universität zu gehen, können sie ebenso gut etwas studieren, was sie interessiert. Dann können sie ihr Wissen nutzen und einen Job bekommen, der sie ebenfalls interessiert.

Ich beendete das Interview mit folgenden Worten: »Jemand verdient seinen Lebensunterhalt mit Ihrem Traumjob. Das könnten ebenso gut Sie selbst sein.«

Das gilt nicht nur für Studenten. Es gilt für uns alle.

Mein Umfeld ist nicht allein dafür ausschlaggebend, wer ich werde.
Gleichzeitig gilt jedoch:

Wenn ich Koch werden möchte,

wird es wahrscheinlich eher dazu

kommen, wenn ich anfangen, meine

Zeit in Küchen zu verbringen.

Andere Menschen erleben bereits die Abenteuer, die ich gerne erleben möchte. Sie machen die Erfahrungen, die ich gerne machen möchte. Sie lernen die Dinge, die ich lernen möchte.

Je mehr Zeit ich mit Menschen verbringe, die das Leben führen, das ich mir wünsche, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass ich ebenfalls ein solches Leben führen werde.



Als ich nicht länger versucht habe herauszufinden, warum alle Leute so verkorkst waren, und erkannte, dass wir alle lediglich verschieden sind – wurde es leichter. Seitdem kann ich einfach Zeit mit Menschen verbringen, die anders sind als ich, ohne das Bedürfnis zu verspüren, über sie zu urteilen, oder mich darum zu bemühen, akzeptiert zu werden.

Erfolg bemisst sich

nicht am Geld.

Seine Währung sind vielmehr Minuten.

Wie viel Prozent meines Lebens

verbringe ich mit den Dingen,

die ich tun möchte,

und zwar auf die Weise,

wie ich es gerne möchte?

Das ist

wahrer Erfolg.



Offenbar gibt es einen einfachen Schlüssel zu einer besseren Beziehung, mehr Liebe und einem großartigen Sexleben. Ich muss lediglich einen kleinen Filter zwischen meinen Gedanken und Worten einbauen.

Bevor ich spreche,

frage ich mich:

Ist das eine geeignete Frage

für das erste Date?

Ist es eine geeignete Bemerkung?

Passt der Tonfall

in meiner Stimme

beim ersten Rendezvous ...?«

Ist es nicht der Fall,

verändere ich die Dinge,

bis alles passt.

Wenn es mir

keinen Spaß macht,

mache ich

irgendetwas

nicht richtig.

Das gilt für

so ziemlich alles.

Nicht alle Menschen sind freundlich. Früher dachte ich, jeder sei es tief im Inneren. Und vielleicht trifft das auf der tiefsten Seelenebene auch tatsächlich zu. Doch auf der menschlichen Ebene ... sind nicht alle Leute freundlich.

Das heißt nicht, dass ich ständig Angst haben sollte. Oder mir die ganze Zeit Sorgen darüber machen sollte, was passieren könnte, weil einige Leute nicht freundlich sind.

Es bedeutet Folgendes: Wenn ich in Gesellschaft von unfreundlichen Menschen bin, ist es in Ordnung zu gehen und mich mit Menschen zu umgeben, die freundlich sind. Ganz ohne Schuldgefühle oder Bedauern zu empfinden oder mir Selbstvorwürfe zu machen.

Wenn ich zulasse,

dass meine Vergangenheit

meine Zukunft bestimmt,

sollte ich zumindest

einen positiven Teil

meiner Vergangenheit

dafür auswählen.

Heute ist es wieder passiert. Ich bin in Selbstmitleid versunken. Irgendetwas ist schiefgelaufen, und ich war unglücklich.

Als ich mich umdrehte, erblickte ich einen kleinen Jungen von etwa sechs Jahren. Er saß im Rollstuhl. Er hatte keine Beine.

In diesem Moment wurde mir bewusst, wie glücklich ich mich schätzen kann. Meine Probleme sind nichts im Vergleich dazu, was dieser Junge jeden Tag bewältigen muss.

Er ist ein Engel und es beschämt mich, dass seine Seele diese Rolle spielen musste – dass sie mich erst daran erinnern musste, dankbar dafür zu sein, was ich habe.

Ich nehme mir vor, mit einem größeren Bewusstsein zu leben.

Darauf zu warten,

bis wir krank sind,

um endlich damit

anzufangen,

ein gesundes Leben

zu führen,

scheint mir ziemlich

ineffektiv zu sein.

Jeder Experte hat einmal

an einem Punkt angefangen,

an dem er noch nichts darüber wusste,

worin er ein Experte wurde.

Ich werde mich nicht

von meiner Unwissenheit

davon abhalten lassen,

in Erfahrung zu bringen,

was ich wissen kann.

Ich werde mich nicht durch das,

was ich nicht tue,

davon abhalten lassen,

was ich tun könnte.

Wenn ich inmitten

riesiger Bäume stehe,

überkommt mich das

**intensive Gefühl, wie
verrückt ein großer Teil der
menschlichen
Erfahrung ist.**

**Wir rennen hektisch umher wie die Ameisen. Wir
wuseln geschäftig herum und nehmen uns**

überaus wichtig. Die Bäume dagegen sind in gewisser Weise stille Wächter über die Wahrheit. Sie wissen, dass es um etwas Größeres geht. Um einen höheren Sinn. Wie wäre es, wenn ich aufhören würde, so hektisch herumzulaufen und einfach zuhörte? Wenn ich einfach da wäre? Dann würde ich beginnen, diese andere Weisheit zu begreifen, die die Bäume vollends erfasst haben.

Je mehr neue Dinge

ich ausprobiere,

desto weniger Angst

habe ich davor,

etwas Neues

auszuprobieren.

Der Versuch, meine Unzufriedenheit zu vertuschen, führt nur zu größerer Unzufriedenheit. Ich erinnere mich an die Zeit, als ich nach einer 50-Stunden-Woche in einem Job, den ich nicht mochte, jeden Freitag zur Tür hinausstürmte, um direkt zur Happy Hour überzugehen.

Drei Wodkas später war es mir egal, wie sehr mein Job mir missfiel. Mir war alles egal. Aber das war keine echte Lösung. Es war ein Versuch, das Leid zu verdrängen, anstatt es zu überwinden. Und es führte nur zu weiteren Problemen. Zum Beispiel zu einem üblen Kater und einem schmerzenden Körper jeden Samstag.

Wenn ich mutig genug bin zu fragen, was die Ursache meines Unbehagens oder Leids ist, und wenn ich so lange weiterfrage, bis ich die wahre Antwort bekomme – dann gebe ich mir selbst die Chance auf eine echte Lösung.

Wenn ich mutig genug bin, nach besseren Alternativen zu suchen, die statt des Leids Freude, Zufriedenheit und Erfüllung mit sich bringen – dann gebe ich mir die Chance auf ein wahres Leben.

Das Leid zu verdrängen oder mich davor zu verstecken ist keine mutige Tat. Im Gegenteil. Wenn ich das tue, bin ich am feigsten.

Meine Sicht auf meine

Welt spiegelt, wie offen

ich dafür bin, den Rest

der Welt wahrzunehmen.

Wenn mich jemand beim Autofahren schneidet, verliert das an Bedeutung, sobald ich mir bewusst mache, dass eine Milliarde Menschen an diesem Abend hungrig zu Bett gehen werden. Darunter viele Kinder.

Hat ein Geschäft einen Artikel, den ich kaufen möchte, nicht mehr auf Lager, steht ein Anfall von Jähzorn nicht im Verhältnis, wenn ich mir bewusst mache, dass in den meisten Dritte-Welt-Ländern eine ganze Familie in einem Monat weniger verdient, als ich an einem Tag ausgabe.

Diese Wahrheit

wird noch greifbarer,

wenn ich diese Realitäten

in der Welt

hautnah miterlebt habe.



Es ist verblüffend,
welchen kreativen Schub

ich bekomme,

wenn ich meine Zeit

in der Natur verbringe.



Bei einem einstündigen Waldspaziergang oder

bei der Erkundung von Rockpools am Meer habe

ich mehr Ideen und finde mehr Lösungen, als

wenn ich einen Monat lang an meinem Schreibtisch sitze. Wenn ich etwas erkunde, tue ich das mit

einem Abenteuergeist. Ich kundschaftete neue Pfade aus, erforsche das Unbekannte, mache neue

Entdeckungen ...

Und genau das

ist Kreativität.

Früher dachte ich, die Dinge müssten komplex sein, um effektiv zu sein. Daher überlegte ich mir sehr vielschichtige Lösungen zu meinen Problemen. Und komplexe Methoden, um meine Ziele zu erreichen.

Allerdings waren sie dann so kompliziert, dass sie mich verwirrten und irritierten. Daher nutzte ich sie nie.

Für die meisten Dilemmas gibt es einfache Lösungen. Und einfache Methoden, die es mir ermöglichen, die meisten meiner Lebensziele zu erreichen. Ich tue besser daran, danach zu suchen und diese Lösungen und Methoden zu nutzen.

Ich habe mir

nicht ausgesucht,

wo oder von wem ich

geboren wurde.

Aber ich entscheide,

wo und bei wem

ich bleibe.



Je mehr ich reise, desto mehr erkenne ich, wie unglaublich unwahrscheinlich es ist, dass der Ort, an dem ich geboren wurde, der beste Ort zum Leben für mich ist.

Mein Geburtsort ist ein einzelner

Punkt auf dem Planeten,

mit einer bestimmten

Kultur und Atmosphäre.

Es gibt Tausende andere Punkte, jeder ist von seiner eigenen Kultur und Atmosphäre geprägt. Wenn ich offen dafür bin, kann ich diese anderen Möglichkeiten erkennen. Wenn ich mutig genug bin, kann ich aus diesen Möglichkeiten meine Realität machen.

Fast ohne **Worte**

sagen

die ersten zehn **Minuten**

des Films ›ObeN‹

mehr aus

als die meisten Filme

in voller Länge.

Ich finde es äußerst wertvoll, mich zu fragen, warum ich bestimmte Dinge glaube. Häufig basiert eine Überzeugung nur darauf, dass irgendjemand mir gesagt hat, sie sei richtig. Oft, als ich noch ein Kind war.

Aber dennoch lasse ich mir von dieser einzelnen Information vorschreiben, wie ich mein Leben führe und was ich denke.

Bis ich mir gestatte, diese Überzeugung zu hinterfragen.

Um authentisch ich selbst und wahrlich glücklich zu sein, sollte ich meine Überzeugungen prüfen und nur diejenigen beibehalten, von denen ich weiß, dass sie wahr sind.

Kinder begreifen offenbar

intuitiv, dass der Weg

zum Erfolg

von Misserfolgen

begleitet wird.

Ein Baby versucht sich umzudrehen, zu krabbeln, sich aufrecht hinzustellen und dann zu laufen – trotz zahlloser Fehlversuche.

Von Zeit zu Zeit verliere ich diesen Elan in meinem Leben. Ich vergesse, es zu versuchen. Ich bekomme Angst davor, was passieren könnte, wenn ich scheitere.

Aber das ist bereits der direkte Weg zum Misserfolg. Nur wenn ich es weiterhin versuche, kann ich erfolgreich sein.



Heute habe ich mich im Zoo

an einem Platz

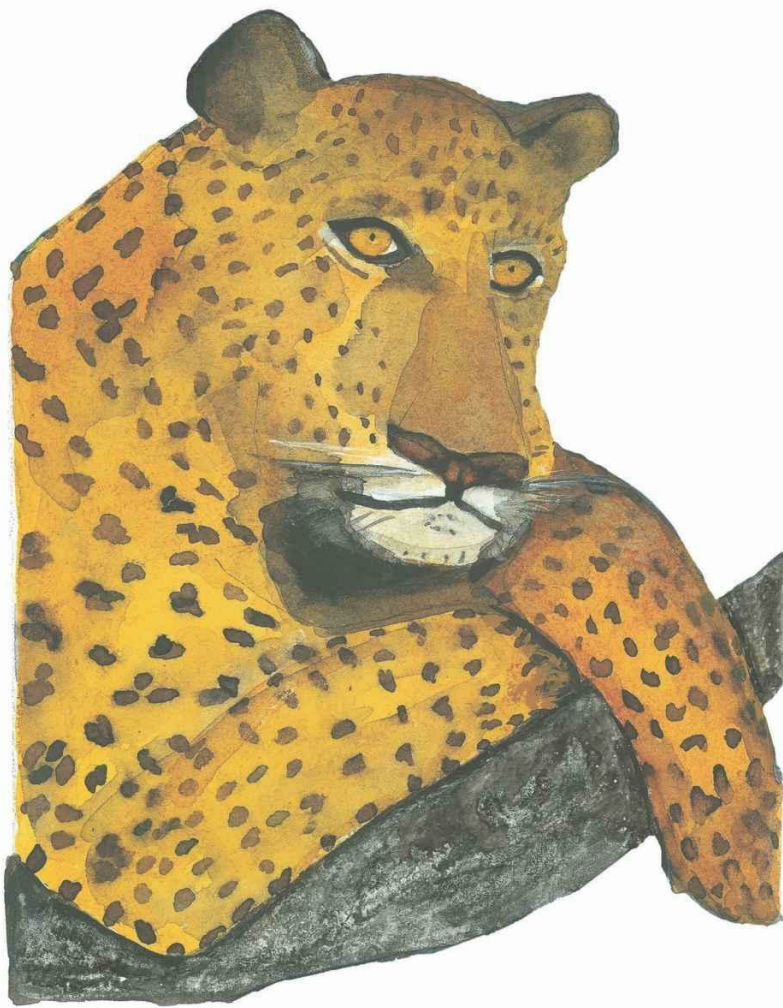
niedergelassen

und Tiere beobachtet.

Wenn sie in einen engen Käfig gesperrt sind, werden sie entweder lethargisch und bewegen sich kaum noch oder sie werden verrückt und tigern ständig auf und ab.

Dieses Verhalten wird durch den Verlust der Freiheit hervorgerufen. Dieser Zustand macht ihre Lebenslust zunichte oder er macht sie verrückt. Es kommt zu einer endlosen Verhaltens- und Gedankenschleife.

Als ich so dasaß, wurde mir bewusst, dass es bei uns Menschen genauso ist. Mit dem Unterschied, dass wir unseren Käfig häufig selbst geschaffen haben. Wir errichten ihn, begeben uns freiwillig hinein und bleiben dann dort. Obwohl die Ausgangstür permanent offen steht.



Es ist erstaunlich, auf welche Weise Energie wirkt. Vor drei Tagen habe ich einen großartigen inspirierenden Film gesehen. Ich denke immer noch daran. Ich weiß aus Erfahrung, dass ein Film wie dieser sich positiv auf meine Laune, meinen Zustand, meine Gedanken auswirkt ... eine ganze Woche oder noch länger.

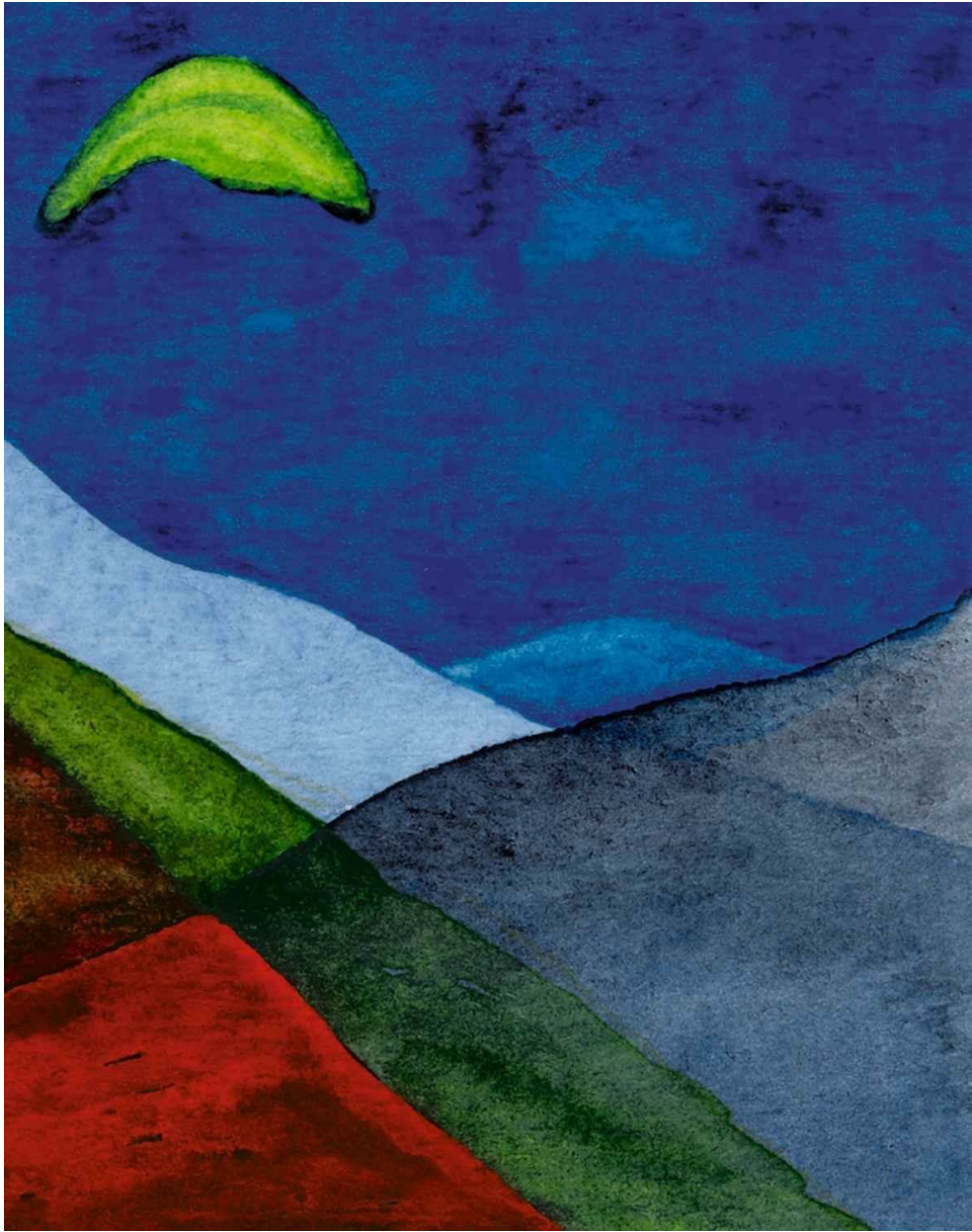
Heute habe ich mich gefragt, wie mein Leben aussähe, wenn ich diese Erkenntnis auf die Energie übertragen würde, die ich jeden Tag von außen auf mich wirken lasse. Wie wäre es, wenn ich täglich nur eine inspirierende Geschichte im Internet lesen würde? Wenn ich jeden Abend ein anregendes Video auf YouTube anschauen würde? Wenn ich einen inspirierenden Film pro Woche sehen würde?

Und mich im Gegenzug gegen die Energiequellen abschirmte, die sich negativ auf meine Stimmung auswirken.

Würden diese einfachen Umstellungen genügen, um mein gesamtes Leben zu verändern? Ich glaube schon. Ich werde es ausprobieren und es herausfinden.

Die Welt ist voller schöner Orte. Wenn es mir dort, wo ich bin, nicht gefällt, sollte ich mir einen anderen Ort suchen. Wenn ich nicht weiß, wie ich dort leben kann, sollte ich zunächst an neue Orte reisen. Es wird meinen Geist offen dafür machen, was möglich ist.

Bald wird mir das Unbekannte bekannt und das Neue vertraut sein.



Ich bin am freiesten, wenn ich mir meine Aktivitäten und Rollen aussuche. Eine Frau sollte nicht die Köchin oder Putzfrau im Haus sein, nur weil sie eine Frau ist. Ein Mann sollte kein Heimwerker sein, nur weil er ein Mann ist.

Wenn es mir Spaß macht zu kochen, sollte ich kochen. Wenn ich heimwerken will, sollte ich es tun. Egal welche Rollen andere vor mir gespielt haben.

Es ist erstaunlich

und traurig,

wie viele

unzufriedene Eltern

versuchen, ihre wirklich

glücklichen Kinder

dazu zu bringen,

die Unzufriedenheit mit

ihnen zu teilen.

»Jeder ist ein Genie!

Aber wenn du einen Fisch

danach beurteilst,

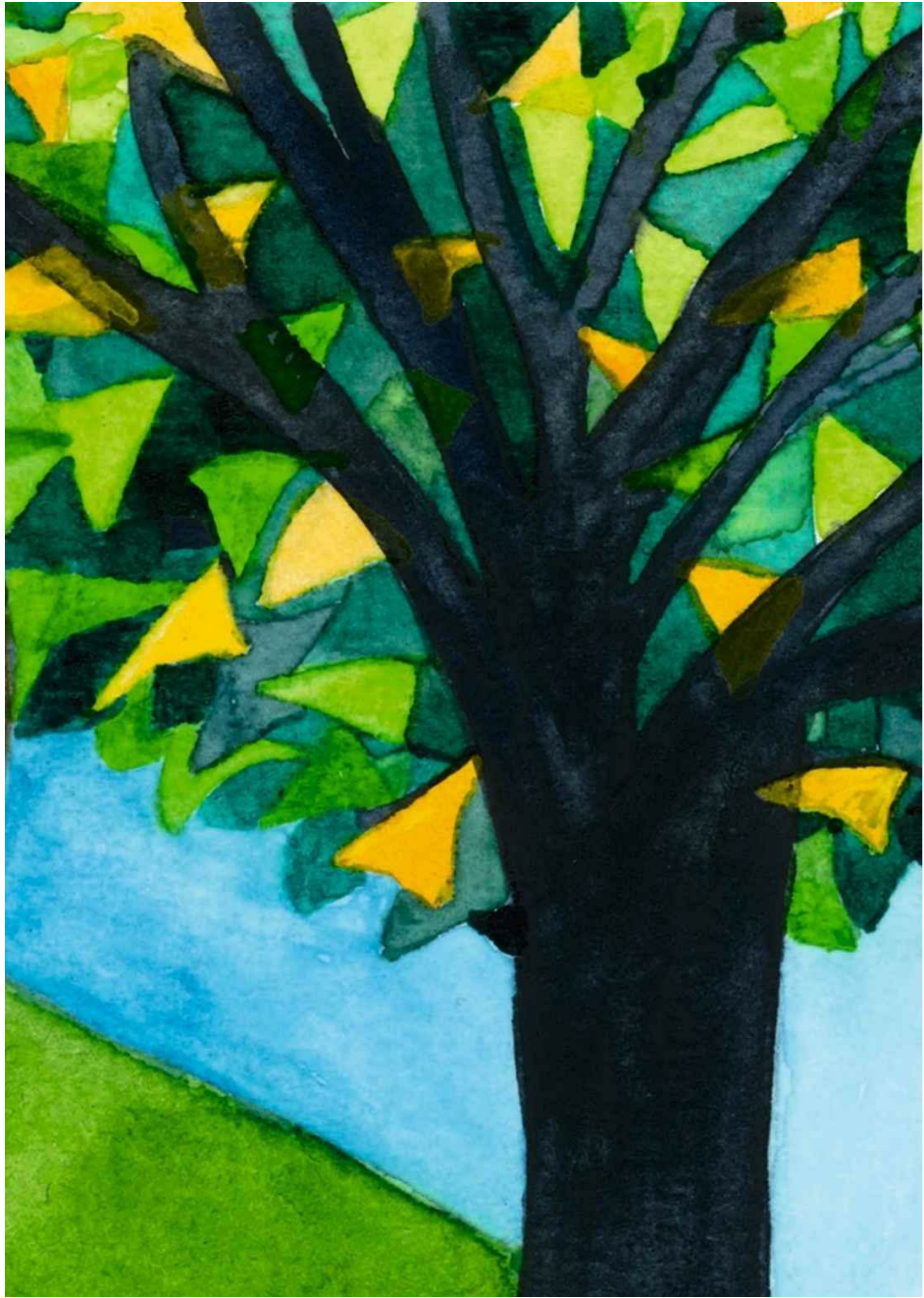
ob er auf einen Baum klettern kann,

wird er sein ganzes Leben glauben,

dass er dumm ist.«

Albert Einstein

Ich wünschte sehr, ich hätte dieses Zitat schon in jungen Jahren gelesen und verstanden, was es bedeutet. Aber lieber jetzt als nie. Wenn ich das Gefühl habe, unzufrieden und nicht in meinem Element zu sein, werde ich mich daran erinnern, dass ich in diesem Moment vielleicht ein Fisch bin, der versucht, auf einen Baum zu klettern.

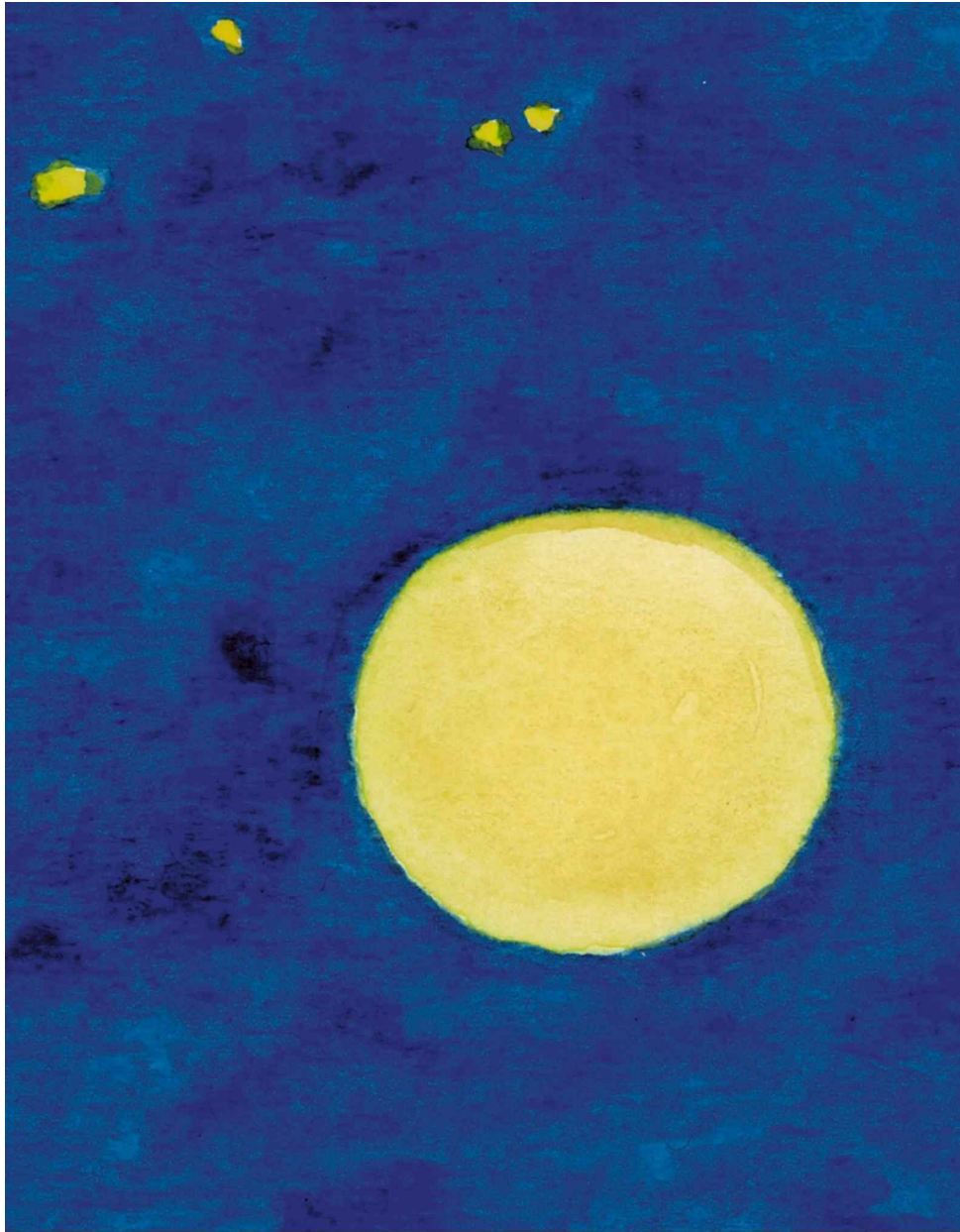


Wenn es mir so vorkommt, als habe das Leben seinen Glanz verloren, liegt es häufig daran, dass ich zu dem geworden bin, den andere wollten, und nicht zu dem, der ich sein will.

Ich kann diesen Glanz leicht wiederentdecken. Ich muss mich dafür lediglich auf meine Big Five for Life und meinen Zweck der Existenz zurückbesinnen und mein Leben mit ihnen in Einklang bringen.

Ich habe andere Verhaltensweisen ausprobiert. So habe ich etwa die Gefühle verdrängt, die mit dem fehlenden Glanz einhergehen. Entweder indem ich sie leugnete oder mich abgestumpft zeigte. Langfristig wird dadurch alles

schlimmer. Viel schlimmer.



Eins meiner wiederkehrenden Probleme ist folgendes: Manchmal konzentriere ich mich so stark auf die Zukunft, dass ich die Freude, den Spaß, die Abenteuer und all die anderen großartigen Dinge verpasse, die zum Greifen nah sind.

Wenn ich mich dann Jahre später an diese Zeiten erinnere, denke ich: »Ich wünschte, ich wäre damals präsenter gewesen. Ich hätte mehr Zeit damit verbracht, diese Momente zu genießen, anstatt ständig auf irgendeinen Erfolg in der Zukunft hinzuarbeiten oder mir Sorgen über irgendein mögliches künftiges Problem zu machen.«

Heute werde ich das Heute genießen. Der morgige Tag wird von selbst kommen. So ist es immer gewesen. So wird es immer sein.

Wenn ich

der Angst

vor dem Scheitern

erlaube,

mich von dem **Leben**

abzuhalten, das ich

führen möchte,

erlange ich dadurch

keine **Sicherheit.**

Letztlich werde ich

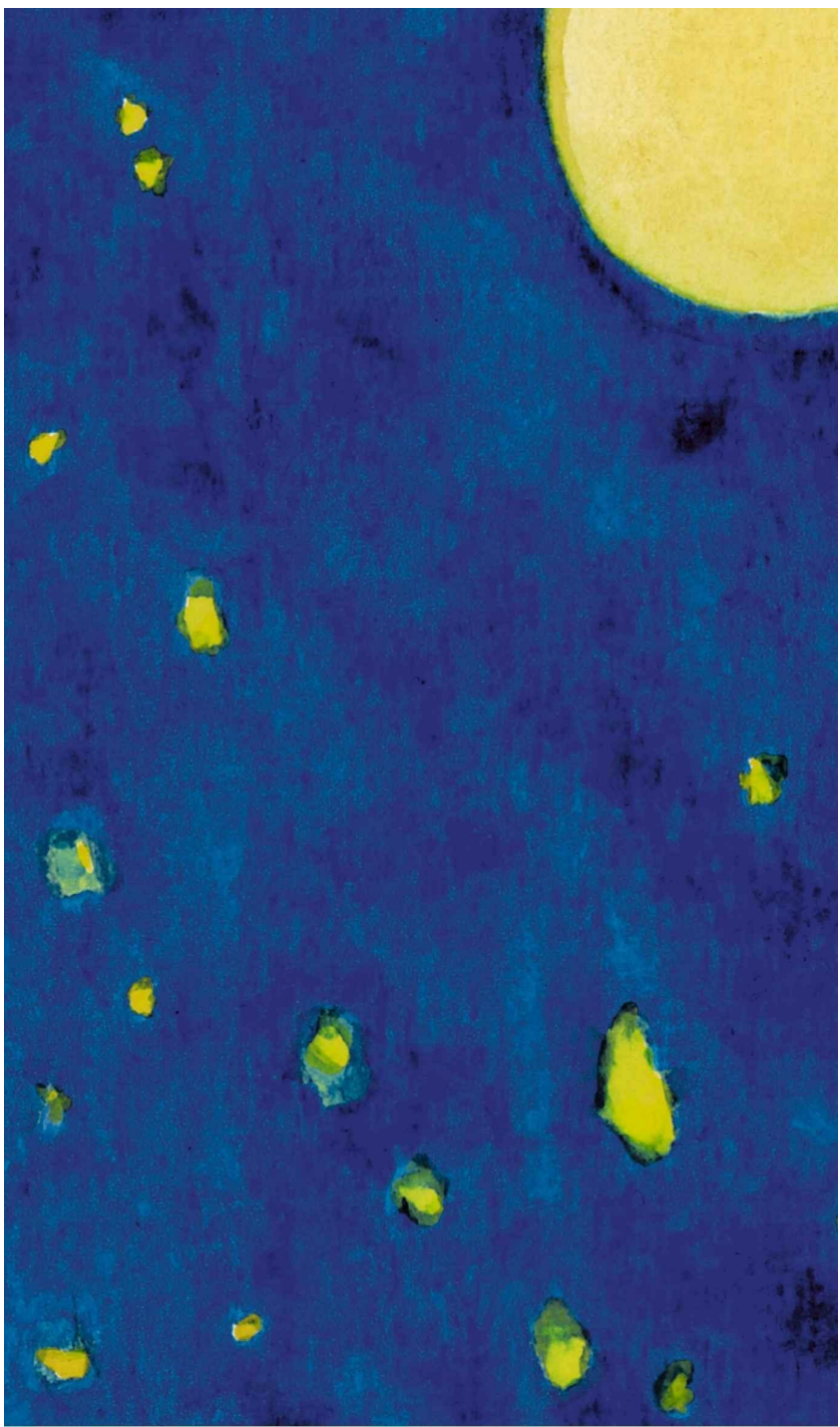
auf diese Weise

scheitern.

Es inspiriert mich auf vielfältige Weise, mich in einem guten Wissenschaftsmuseum aufzuhalten. Solche Museen sind voller Dinge, über die ich nichts weiß. Coole Dinge. Kristalle, die von selbst wunderschöne, perfekte Formen ausbilden. Geschöpfe, die solch bizarre Verhaltensweisen an den Tag legen, dass sie aus einem Science-Fiction-Film zu stammen scheinen. Abbildungen, auf denen so zahlreiche Planeten, Monde und Sterne zu sehen sind, dass mein Verstand es nicht wirklich begreifen kann ...

Das alles und tausend weitere Dinge sind in solchen Museen zu finden und warten nur darauf, mich zu inspirieren.

Auf welch wunderbarem Planeten wir doch leben. Es gibt so viel zu erkunden, zu sehen und zu lernen. Ich muss dafür lediglich meinen Geist öffnen und einen Blick darauf werfen.



Eins der großartigsten Dinge im Leben ist, eine Weile barfuß herumzulaufen. Es gibt mir die Gelegenheit, die Texturen des Lebens mit meinen Füßen zu erleben.

Ich fühle mich geerdet, wenn ich es tue. Auf eine Art und Weise in Verbindung, die ich nicht richtig erklären kann. Ob drinnen oder draußen – es kommt nicht darauf an. Wenn es eine Mischung aus beidem ist: umso besser.

In meiner Kindheit trugen wir alle unsere Schuhe draußen *und* drinnen. Das war »normal«. Als ich dann in Asien herumreiste, war es unhöflich, im Haus Schuhe zu tragen. Selbst an öffentlichen Orten wie einem Museum zog man

die Schuhe aus. Das galt *dort* als normal.

Im Leben geht es darum zu entscheiden, was für *mich* normal ist.

Und darum, barfuß zu laufen ☺.



Anstatt mir zu wünschen, dass mein Leben mehr wie das eines anderen Menschen aussehen sollte, sollte ich lieber in Erfahrung bringen, was dieser Mensch getan hat, um ein solches Leben zu führen, und dann *meine* Version davon zu verwirklichen.

Dafür ist ein gewisses Selbstbewusstsein erforderlich, das ich in jüngeren Jahren nicht hatte. Früher habe ich jemanden, der erfolgreich war, verurteilt. Ich fand Gründe, warum sein Erfolg unfair war. Rechtfertigte mich dafür, warum ich diesen Erfolg nicht hatte, nicht haben konnte oder nicht brauchte.

Ich erfand Geschichten und erzählte sie mir selbst so oft, bis ich sie glaubte.
»Dieser Mensch musste nicht so hart arbeiten wie ich. Er hatte es leichter als ich. Ihm wurde alles auf dem Silbertablett gereicht. Er war schöner, attraktiver, größer, cleverer, hatte eine andere Hautfarbe ...«

Manches davon mochte zwar einen gewissen Wahrheitsgehalt haben, aber in Wirklichkeit waren diese Werturteile meine inneren Dämonen, die mir nicht gerade dienlich waren.

Ich bin zu allem in der Lage. Ich kann alles sein.

Das Leben geschieht

nicht zufällig.

Es geschieht

aufgrund von

Entscheidungen.

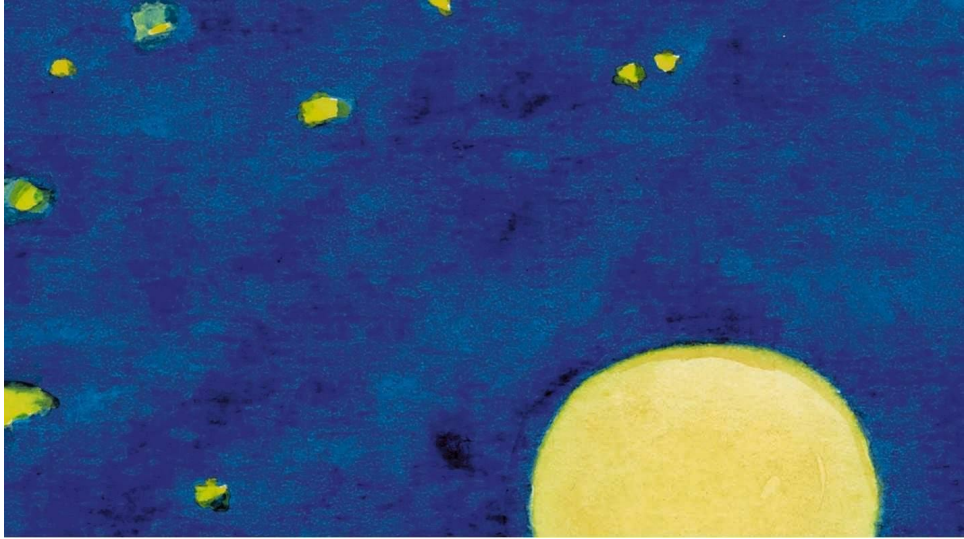
Ich bin der

Entscheider.



Blicken wir in einer sternklaren Nacht zum Himmel hinauf, können wir weniger als 0,00000005 Prozent der Sterne in unserer Galaxie sehen. Und das bezieht sich nur auf unsere Galaxie. Es gibt mindestens 125 Milliarden weitere Galaxien dort draußen.

Wenn eine steuernde Präsenz all das erschaffen kann, ist die Verwirklichung meiner Träume gewiss vollkommen im Rahmen ihrer Möglichkeiten. Es ist meine Aufgabe, um Führung zu bitten und wertzuschätzen, was ich bekomme, wenn ich der Führung folge.



Ich muss nicht

alle Antworten

kennen.

Eine große Neugier

und die Bereitschaft,

alle möglichen Fragen

zu stellen,

werden mich

weit genug bringen.

Mein Unbewusstes gibt mir stets Hinweise, wie ich ein wunderbares Leben führen kann. Ich muss nur daran denken, die Lautlostaste richtig zu nutzen.

Manchmal muss ich den Lautlosmodus ausschalten. Und mich darauf besinnen, die Kommunikationsleitung zu meinem Unbewussten wieder zu aktivieren. Eine Verbindung zu meiner inneren Stimme herzustellen. Meine intuitive Führung wahrzunehmen.

Zu anderen Zeiten ist es wichtig, den ganzen Wahnsinn und Lärm in meinem Umfeld auf stumm zu schalten, damit ich mein Unbewusstes überhaupt hören kann.

Wenn ich mir nicht sicher bin, was ich im Leben tun möchte, sollte ich aufhören, die Dinge zu tun, die ich nicht machen möchte.

Selbst wenn es anfangs nur für fünf Minuten pro Tag ist.

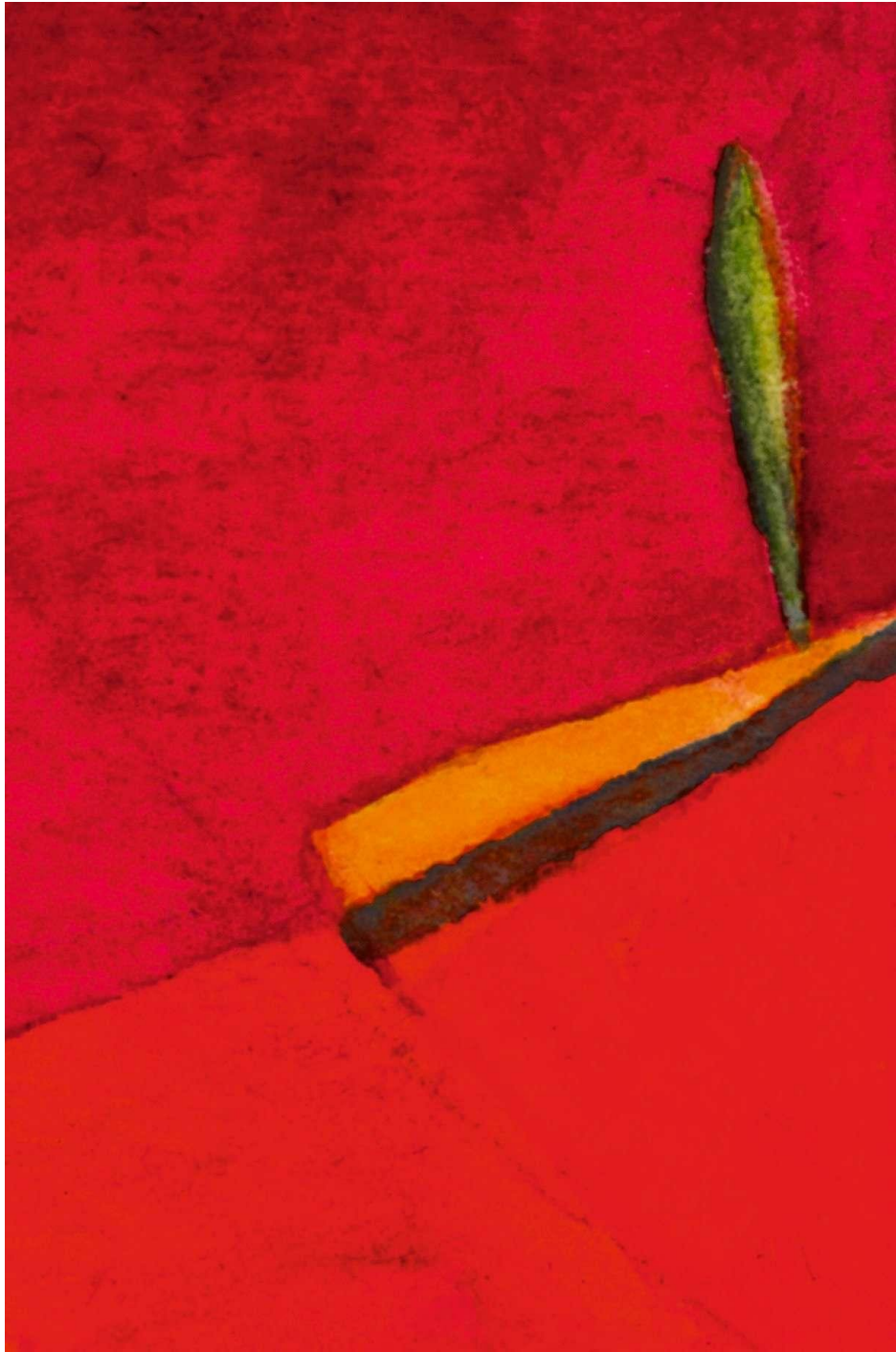
Die Gestaltung dieses offenen Raums sorgt dafür, dass gute Dinge entstehen und sich weiterentwickeln.

Die kleinen Dinge übersieht man häufig. Aber in Wirklichkeit kommt es gerade auf sie an. Wenn ich überlege, welches meine schönsten Kindheitserinnerungen sind, fallen mir ein bestimmtes Lieblingsspielzeug, eine Kleinigkeit, die meine Eltern für mich gemacht haben, oder kleine Abenteuer ein, die ich erlebt habe.

Was die GROSSEN Dinge für Kinder betrifft, existiert ein enormer kultureller Druck. So sollen sie an geeigneten Förderprogrammen teilnehmen und auf die richtigen Schulen gehen. Darüber hinaus sollen ihnen die neusten und besten technischen Geräte zur Verfügung stehen. Dieser Druck scheint bereits immer jüngere Kinder zu erfassen.

Es geht viel verloren, wenn die GROSSEN Dinge auf Kosten der kleinen Dinge stattfinden – Kleinigkeiten, wie am Kostümfest im Kindergarten seines Kindes teilzunehmen.

Sowohl die Eltern als auch das Kind verpassen die Gelegenheiten, die ein wirklich ehrliches Lächeln auslösen und für bleibende Erinnerungen sorgen. Momente, die wahrscheinlich – langfristig gesehen – die größte Bedeutung haben.



Mein heutiges Leben ist ein Spiegel meiner heutigen Entscheidungen. Wenn ich mir ein anderes Leben wünsche, muss ich andere Entscheidungen treffen.

Manchmal kommt mir das schwierig vor. Ich habe Angst davor, andere Entscheidungen zu treffen, weil ich nicht weiß, was sie mit sich bringen werden. Meine Angst vor dem Unbekannten ist größer als das Leid, das ich mit meiner aktuellen Situation verbinde.

Aber wenn ich mich gedanklich in die Zukunft versetze und mich dort sehe, in 5 Wochen, 10 Monaten, 20 Jahren ... und mit ehrlichem Herzen betrachte, wie diese Zukunft aussieht, wenn ich keine andere Wahl treffe ... finde ich

meinen Mut.

Je mehr ich von

meinem eigenen

Selbstwert

überzeugt bin,

desto mehr

inspiriere ich andere, an

ihren Selbstwert

zu glauben.

Auf diese Weise verändere

ich die Welt.

Den Zweck meines Lebens zu erfüllen, bedeutet nicht, dass ich mich in jedem Moment wild entschlossen antreiben muss. Das Leben ist eine Aneinanderreihung von Ebbe- und Flutphasen. Pausen und Ruhe sind ein Teil der Erfahrung. Egal wie zielgerichtet ich bin.



Wie ich mich selbst definiere, ist ausschlaggebend dafür, was ich im Leben zu akzeptieren bereit bin.

Vor Kurzem begegnete ich einem Mann, der sich selbst als »ungehaltenen Kerl« definierte. Er sagte, er würde sich seiner Frau und seinen Kindern gegenüber gerne liebevoller verhalten, aber er sei nun mal ein zorniger Typ. Zwei Mal pro Woche oder öfter schrie er seine Familie unkontrolliert an. Türen knallten, die Tränen liefen ...

Ich konnte nicht anders, als zu denken, dass er sein Verhalten rechtfertigte, indem er sich das Etikett des »ungehaltenen Kerls« verpasste. Er schuf auf diese Weise eine sich selbst erfüllende und sich selbst rechtfertigende Prophezeiung. Hätte er sich als »der beste Vater der Welt« oder als »der zuvorkommendste Ehemann aller Zeiten« definiert, würde er dann sein unkontrolliertes Herumschreien und Türenknallen immer noch akzeptieren? In Ordnung finden, dass er seine Familie zum Weinen bringt?

Wahrscheinlich verhalten wir uns auf unterschiedliche Weise alle so. Wir definieren uns: »Ich bin dick, ich bin schüchtern, ich bin arm, ich bin dumm, ich bin ein Versager ...« All das sind Optionen. Wenn ich mich auf diese Weise definiere, wird mich das in eine bestimmte Richtung führen.

Andererseits gilt das auch für die folgenden Definitionen: »Ich bin abenteuerlustig, ich bin liebevoll, ich bin klug, ich bin sportlich, ich bin erfolgreich ...« Auch sie werden mich in eine bestimmte Richtung führen.

Da ich die Wahl habe, wofür ich mich entscheide, werde ich mich stattdessen auf diese Weise definieren.



Heute war ich mit meiner vierjährigen Tochter in einem Freizeitpark. Nachdem wir eine Stunde herumgelaufen waren, entschlossen wir uns, eine kleine Pause einzulegen und einen Snack auf einer Terrasse zu uns zu nehmen.

Es lief Musik, die Leute lächelten und spazierten umher. Es herrschte eine fröhliche Atmosphäre. Links von uns befand sich eine riesige Lagune, die üppig mit Blättern und Blumen umrahmt war.

Aus dem feuchten Dunst dieser hübschen Szenerie kamen zwei Wildenten genau auf den Tisch zugewatschelt, an dem wir saßen. Meine Tochter war

hellauf begeistert, weil die Enten bis zu unserem Tisch herankamen, dort eine Weile lang herumwatschelten und dann weiterzogen. Es war eine wunderbare Gelegenheit für meine Tochter, die Enten aus der Nähe zu betrachten.

Was ich dann beobachtete, verwunderte mich. Als die Enten sich von uns entfernten und auf den nächsten Tisch zusteuerten, wurde der Mann, der dort saß, sehr unruhig.

Er aß gerade etwas, nahm sich aber tatsächlich die Zeit, hektische rudende Bewegungen mit seinen Armen und Beinen in Richtung der Enten zu machen. Es sah so aus, als verteidige er irgendwie sein Revier gegen sie. Dieser Versuch, die Enten wegzuscheuchen, dauerte etliche Minuten.

Mir kam sein Verhalten seltsam vor. Ich versuchte, die große Bedrohung zu erkennen. Hatte ich etwas nicht mitbekommen? Bestand eine größere Gefahr, als mir bewusst war?

Sicherlich – es handelte sich um Wildenten, daher war alles möglich. Aber ganz ehrlich, ich habe noch nicht allzu viele Tierdokumentationen im Fernsehen gesehen, in denen Wildenten einem Menschen an die Kehle gegangen wären und ihn niedergemacht hätten – schon gar nicht in einem Freizeitpark.

Vielleicht hätten sie an seinen Füßen herumpicken können, aber der Mann trug Turnschuhe und keine Flip-Flops. Hatte er vielleicht Angst davor, ins Bein gezwickt zu werden? Hatte sich in seiner Kindheit etwa ein Vorfall ereignet, bei dem es während einer gut gemeinten Fütterung mit Brot zu einem lebenslangen Ententrauma gekommen war? Hatte er womöglich Angst vor der Vogelgrippe?

Wenn sogar der Krokodiljäger Steve Irwin bei einem absolut untypischen Unfall mit einem Stachelrochen zu Tode kommen konnte, war dann nicht alles möglich? Allerdings handelte es sich in diesem Fall um Enten, nicht um einen Stachelrochen.

Die Antwort entzog sich mir. Sie tut es immer noch. Was sich mir allerdings nicht entzog, war die größere Botschaft, die mir diese Entenbegegnung vermittelte.

Das Leben konfrontiert uns mit vielen »Enten«. Manche davon sind echte Enten. Manche sind nervige Leute. Bei manchen handelt es sich um Chancen außerhalb unseres Interessengebietes. Manchmal um Dinge, an denen wir tatsächlich interessiert sind. Dann wieder um Tweets, SMS, E-Mails, Spammails, Schlagzeilen in den Nachrichten, Kommentare anderer Leute ... und es gibt noch viele, viele andere »Enten«, ein ganzes Sortiment.

Und wenn sie auf uns zukommen, haben wir eine Wahl. Wir können ihnen einen kurzen Blick zuwerfen und ihnen – falls wir sie mögen – mehr Zeit widmen. Falls nicht, dann eben nicht.

Oder wir lassen uns von denjenigen, die wir nicht mögen, vollkommen ablenken. Wir rudern mit Händen und Füßen und verbrauchen viel Zeit und geistige Energie.

Die meisten zufriedenen Leute, die ich kenne, entscheiden sich offenbar für die erste Option. Und die meisten unglücklichen Menschen wählen die zweite. Dann beklagen sie sich darüber, dass sie nicht genug Zeit für die Dinge haben, die sie wirklich tun möchten.

Der Mann im Freizeitpark hat mir ein großes Geschenk gemacht. Er hat mich daran erinnert, mein Verhalten zu beobachten. Und zu vermeiden, dass ich meine Zeit und Energie damit vergeude, nicht lebensbedrohliche »Enten« zu verscheuchen.



Frage:

»Was überrascht Sie am meisten?«

Dalai Lama:

»Der Mensch, denn er opfert seine Gesundheit, um Geld zu machen. Dann opfert er sein Geld, um seine Gesundheit wiederzuerlangen. Und dann ist er so ängstlich wegen der Zukunft, dass er die Gegenwart nicht genießt. Das Resultat ist, dass er nicht in der Gegenwart oder in der Zukunft lebt. Er lebt, als würde er nie sterben. Und dann stirbt er und hat nie wirklich gelebt.«

Ich denke oft über dieses Zitat nach. Seine Einfachheit zentriert mich irgendwie. Bringt mich fort von all den Kleinigkeiten des Alltags. Es führt mich an einen Ort, an dem ich meine Existenz aus einer viel größeren Perspektive sehe.

Wenn die Aktivitäten, Perspektiven und Haltungen der Menschen in meinem Umfeld mich nicht zu neuen Höhen inspirieren, ist es an der Zeit, mich mit anderen Leuten zu umgeben.

Wenn niemand in meiner Gesellschaft sein möchte, muss ich meine Aktivitäten, Perspektiven und meine Haltung kritisch hinterfragen.

An manchen **Tagen**

scheinen alle **Dinge**

immens wichtig zu sein.

Dann erfährt man

von einem Freund,

bei dem eine ernste Krankheit

diagnostiziert wurde.

Plötzlich scheint nichts

mehr **wichtig** zu sein.

Es ist alles eine Frage

der **Perspektive.**

So viele Dinge, die mir zur Verfügung stehen, sind mir allein dank meiner Geburt in diesem bestimmten Land vergönnt. Ich habe nichts dazu getan, um diese Privilegien zu verdienen. Ebenso wenig haben Menschen, die woanders geboren wurden, etwas getan, weshalb sie dieser Privilegien nicht würdig sein sollten. Dennoch werden sie mir gewährt und diesen anderen nicht.

Diese Gedanken machen mich demütig. Sie erinnern mich daran, dankbar zu sein. Und auch gütig.

Je mehr Zeit ich damit

verbringe,

diesen Autounfall

zu betrachten, desto

größer ist die

Wahrscheinlichkeit, dass

ich selbst einen

Autounfall habe.

Die Übertragbarkeit dieser

Erkenntnis auf andere

Bereiche ist schier endlos.

Es ist erstaunlich, wie sich meine Energie verändert, wenn ich mich auf etwas freue. Selbst etwas so Simple, wie eine Lieblingssendung im Fernsehen aufzunehmen und anzuschauen, lässt mich diesem Tag der Woche auf eine andere Weise entgegensehen.

Wie wäre es also, wenn ich an jedem Tag der Woche eine solche Sache hätte? An einem Tag Volleyball spielen. An einem Tag zum Angeln gehen. An einem Tag meine Lieblingsfernsehsendung gucken. An einem Tag schreiben ... Selbst wenn es an jedem dieser Tage nur eine Stunde wäre, könnte ich mich auf etwas freuen, das mir großen Spaß macht.

So werde ich es machen. Ich werde dafür sorgen, dass ich täglich mindestens eine Stunde einen festen Termin habe – und zwar wirklich jeden Tag – etwas, worauf ich mich richtig freue. Und ich werde nie wichtigere Dinge auf diese Termine legen. Diese Termine werden die wichtigsten Dinge für mich sein.

An manchen Tagen habe ich keine rechte Lust aufzustehen. Ich wette, das wird sich nun ändern.

Was würde

mein »Ich«

in 30 Jahren

rückblickend

dem Ich raten,

das heute lebt?

Wenn etwas anders gekommen ist, als ich erwartet hatte, wenn es nicht gut gelaufen ist, reagiere ich zunächst frustriert, wütend, enttäuscht ... aber das ist sinnlos.

Es hat keinen Wert, mich über die Situation zu beklagen oder meinem Geist zu erlauben, sie zu dramatisieren. WER IST SCHULD? WARUM PASSIERT DAS AUSGERECHNET MIR? DAS IST NICHT FAIR!!!

Das sind meine ersten Reaktionen. Aber sie bringen nichts.

Die Dinge haben sich nun mal so zugetragen. Das ist meine neue Realität. Die einzige nützliche Vorgehensweise besteht darin herauszufinden, was nun zu tun ist, und damit zu beginnen.

Eine Ausnahme besteht vielleicht darin, mir genug Zeit zu geben, um darüber nachzudenken, was geschehen ist. So kann ich erkennen, welche Rolle ich dabei gespielt habe, dass es so gekommen ist. Wenn ich also nicht möchte, dass sich so eine Situation wiederholt, weiß ich, wie ich diesen Weg in Zukunft vermeiden kann.

Mein Lebensziel besteht nicht darin, »den Tag zu überstehen«. Es geht darum, den Tag zu genießen. Diese neue Perspektive hat so viel für mich verändert. Sie fordert mich auf eine positive Weise, denn sie bringt mich dazu, meine Entscheidungen und Aktivitäten zu betrachten ... und zwar auf unterschiedlichste Weise.

Großartige

Erfahrungen

schmecken

jedes Mal süß,

wenn wir daran denken.

Unerfüllte Träume

werden immer bitterer.

In der letzten Zeit habe ich ein kleines Experiment gemacht. Es geht um die Kontrolle von Zeit. Die Ergebnisse waren ziemlich interessant. Wenn ich spät dran bin, konzentriere ich mich, so gut ich kann, darauf vorwärtszukommen, anstatt ständig auf die Uhr zu schauen. Und ich bewahre mir in dieser Situation eine positive Haltung. Ich atme tief und ruhig weiter und sage zu mir: »Es wird alles gut gehen.«

Es bringt nichts, alle paar Sekunden auf die Uhr zu schauen, so wie ich es früher getan habe. Es frustriert mich nur. Mit jeder Minute, die verstreicht, werde ich nervöser.

Seitdem ich diesen neuen Ansatz gefunden habe, sind positive Dinge passiert. Meistens komme ich rechtzeitig, obwohl es unmöglich schien. Die anderen Male komme ich später an, als ich wollte, aber wenn ich am Ziel eintreffe, ist irgendetwas geschehen, was dazu führt, dass ich nicht zu spät dran bin.

Der Beginn der Veranstaltung hat sich verzögert, mein Gesprächspartner ist noch nicht da ...

Außerdem bin ich aufgrund meines neuen Ansatzes nicht nervös oder gestresst, wenn ich ankomme. Ich bin innerlich ruhig.

Ich weiß nicht, warum es funktioniert. Und natürlich muss ich selbst auch meinen Teil dazu beitragen. Ich kann nicht bis fünf Minuten vor Beginn warten, um irgendwo hinzukommen, wenn die Fahrzeit 40 Minuten beträgt. Ich muss meine Rolle erfüllen, um rechtzeitig an mein Ziel zu gelangen.

Aber wenn ich das tue und diesen neuen Ansatz anwende, habe ich das Gefühl, als würde ich die Zeit irgendwie kontrollieren.



Eine verkümmerte Pflanze lebt schlagartig wieder auf, wenn sie ein paar Nährstoffe bekommt. Wir sind genauso wie eine solche Pflanze. Wir nähren uns an dem Gefühl der Sinnhaftigkeit.

Wenn ich dieses Gefühl habe, habe ich eine andere Einstellung zu meinem gesamten Leben. Ich bin kein Stock mehr, der in den wilden Stromschnellen des Flusses hin und her gebeutelt wird. Der flussabwärts getragen wird, den

Launen anderer Quellen folgend, nicht aber meinen eigenen.

Stattdessen werde ich zum Kapitän meines Schiffes. Ich bin frei. Ich bin in der Lage, all meine Ressourcen zu bündeln und auf die Ziele auszurichten, die *ich* ansteuern möchte. Mein Leben hat einen Sinn, eine Richtung, es ist voller Intensität und Leidenschaft.

Warum bin ich hier? Ich werde diese Frage so lange stellen, bis ich die Antwort kenne. Denn diese Antwort gibt Auskunft über meinen Zweck in diesem Leben.



Meine gegenwärtige Realität ist nicht ausschlaggebend für meine zukünftige Realität. Wenn »dies hier« nicht funktioniert, kann ich es verändern.

Es gibt Millionen von Realitäten dort draußen. Wenn ich nur für einen Moment innehalte und meine Wirklichkeit lang genug verlasse, um die Welt um mich herum genau zu betrachten, kann ich sie sehen.

Ich bin derjenige, der entscheiden kann, welche der Realitäten meine sein wird.

Der Wert

eines guten Rats

ist direkt proportional

dazu, in welchem Maß

ich diesen Rat

umsetze.

Wenn ich mich einem Weg verschreibe, der meinem Zweck entspricht, verändert sich die geballte Kraft der Turbulenzen, die mir vorher im Weg standen, und wird zum Antrieb, der mich vorwärtsträgt.

Die Geschwindigkeit und Kraft der Neuausrichtung ist direkt proportional zur Klarheit und Intensität meiner Gedanken und meines Verhaltens.

Ich muss mich meinem Weg verschreiben. Ich muss eine Linie in den Sand ziehen und sagen: »Dort ist mein Ziel. Zu diesem Zeitpunkt breche ich auf.« Ich muss aktiv werden. Zu sagen, dass ich losziehen möchte, ist nicht das Gleiche wie aufzubrechen.

Und ich muss rigoros darauf achten, dass nichts mich von dem abhält, wonach ich suche. Ich muss rigoros in meinem Denken sein. Rigoros handeln. Ich muss rigoros bei allem sein.

Andernfalls wird das Universum oder Gott oder welche Kraft auch immer uns bei diesem großartigen Abenteuer unterstützend begleitet, nicht wissen, wie sie mir helfen soll. Und auch sonst wird es niemand wissen.

Wenn ich in einem Moment nach Norden gehe, im nächsten nach Süden, im übernächsten nach Osten und dann stehen bleibe ... und die ganze Zeit über unsicher bin, in welche Richtung ich möchte: Wie soll dann irgendjemand wissen, wie er mir helfen soll?

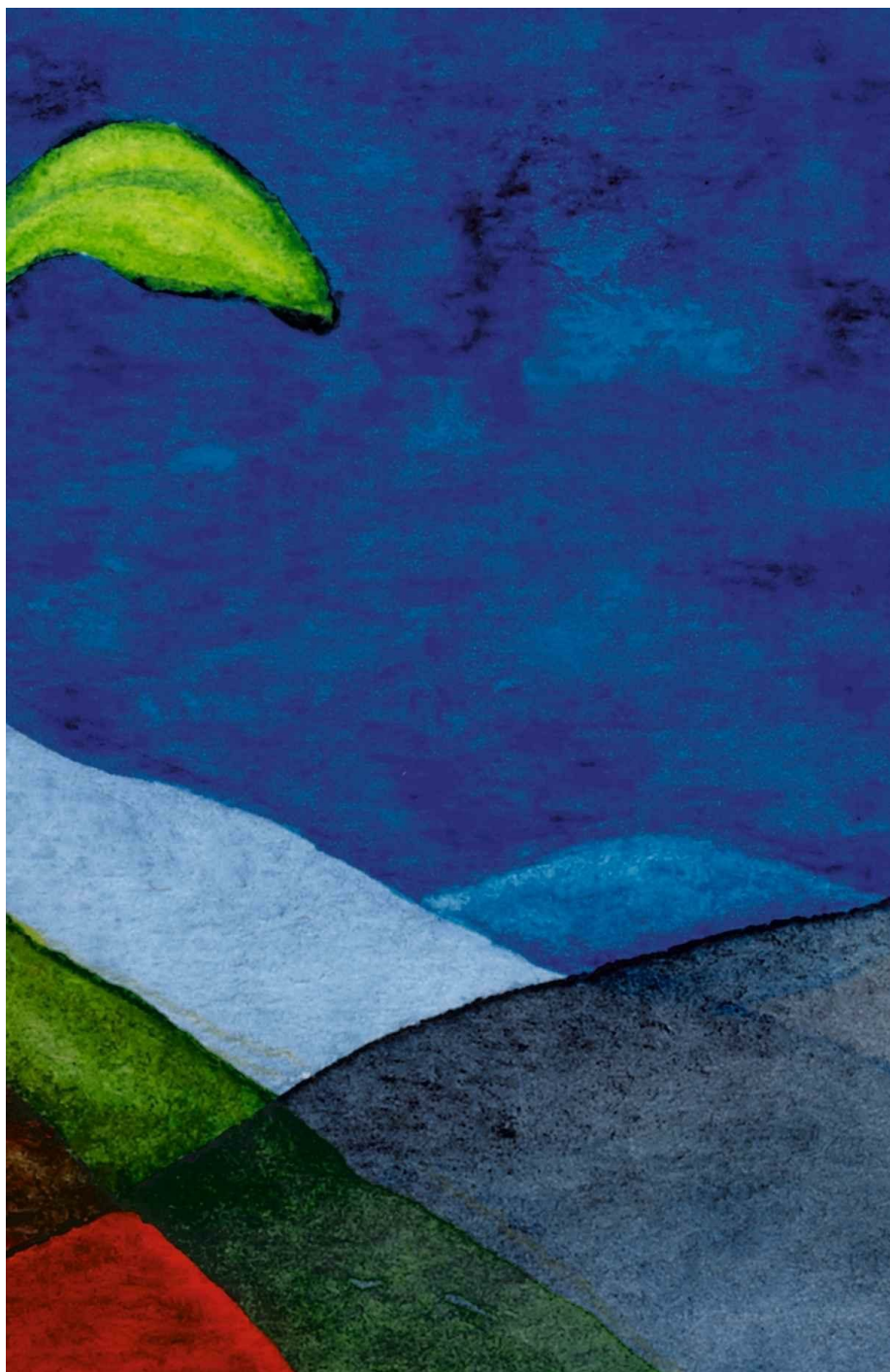


Unsere große Angst ist nicht, dass wir sterben werden. Sie besteht vielmehr darin, dass wir am Ende unseres Lebens ankommen und erkennen, nicht gelebt zu haben.

Das wird mir nicht passieren. Ich werde das Leben meiner Träume gelebt haben. Die Frage lautet nicht: Wer bin ich schon, dass ich ... tun könnte? Die Frage lautet:

Wer bin ich,

es nicht zu versuchen?



Meine aha-momente:

Auch von John Strelecky

[Das Café am Rande der Welt](#)

Wiedersehen im Café am Rande der Welt

The Big Five for Life

Safari des Lebens

Reich und Glücklich!

