



Ausführliche Informationen über  
unsere Autoren und Bücher  
finden Sie auf unserer Website  
[www.dtv.de](http://www.dtv.de)

Barbara Sher

Lebe das Leben,  
von dem du  
träumst

Aus dem Englischen von  
Gudrun Schwarzer

Deutscher Taschenbuch Verlag

Von Barbara Sher im Deutschen Taschenbuch Verlag:  
Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste, was ich will (34662)  
Du musst dich nicht entscheiden, wenn du tausend Träume  
hast (24654)  
Wishcraft. Wie ich bekomme, was ich wirklich will (34618)

*Meinen Söhnen Danny und Matthew,  
all die Jahre immer meine Freunde*



Deutsche Erstausgabe 2007

4. Auflage 2011

Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG, München

© der amerikanischen Originalausgabe:

1996 Barbara Sher

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

Live The Life You Love

© der deutschsprachigen Ausgabe:

2007 Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG, München

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen

Umschlaggestaltung: ARTPOOL, München

Umschlagbild: Martina Kerl, ARTPOOL, München

Satz: Greiner & Reichel, Köln

Gesetzt aus der Goudy Old Style 10,5/13' und der Officina

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany

ISBN 978-3-423-24585-2

# | Inhalt

Einführung .....	7
<i>Lektion 1:</i>	
Was motiviert Sie? .....	18
<i>Lektion 2:</i>	
Suchen Sie sich Verbündete .....	40
<i>Lektion 3:</i>	
Die eigenen Gefühle verstehen .....	64
<i>Lektion 4:</i>	
Klar Schiff machen für einen Traum .....	88
<i>Lektion 5:</i>	
Entdecken Sie Ihre Begabungen .....	107
<i>Lektion 6:</i>	
Der innere Widerstand oder Was hindert Sie? .....	127
<i>Lektion 7:</i>	
Die Ideenbank .....	152
<i>Lektion 8:</i>	
Die Generalprobe oder Übung macht den Meister .....	168
<i>Lektion 9:</i>	
Den Memo-Kartenstapel vervollständigen und einen Wünschekatalog zusammenstellen .....	193

*Lektion 10:*

Lebe das Leben, von dem du träumst ..... 219

Epilog ..... 236

## | Einführung

Was würde Sie richtig glücklich machen?

Ein üppiges Gehalt? Ein wunderschönes Haus? Ein eigener Hubschrauber? Die Werbung will uns einreden, dass Dinge wie diese uns glücklich machen. Aber damit liegt sie meiner Meinung nach vollkommen falsch.

Man sollte generell davon Abstand nehmen, sich anderer Leute Vorstellungen von einem guten Leben zu eigen zu machen (es sei denn, Sie haben ein Faible für schöne Häuser oder für Hubschrauber). Wenn Sie es doch tun, werden Sie eine große Enttäuschung erleben. Denn niemand außer Ihnen selbst kann wissen, was Sie glücklich macht.

Das, woran Ihr Herz hängt, ist so einzigartig wie Ihr Fingerabdruck. Darüber müssen Sie sich im Klaren sein. Und auch nur das, was Sie von Herzen gern tun, wird Sie auf Dauer glücklich machen. Schauen Sie sich einmal die Menschen ganz genau an, die ihre Träume leben. Ihre Augen strahlen Ruhe und Konzentration aus und ihre Handlungen sind voller Ausdauer und Geduld. Diese Menschen wissen, dass sie am richtigen Ort sind und dass sie das Richtige tun.

Ich kenne einen Mann, der liebend gern morgens aufsteht und nach draußen geht, um nach seinen Hunden zu sehen. »Ich kann es kaum erwarten, meinen Hunden Hallo zu sagen, mich zu vergewissern, dass mit ihnen alles in Ordnung ist, und von ihnen begrüßt zu werden.«

Ich kenne einen Kunstlehrer, der sagt: »Es gibt für mich nichts Schöneres, als eine Atmosphäre zu schaffen, in der die Kinder sich öffnen. Sie sollten einmal sehen, was sie dann alles malen. Für mich sind sie die größten Künstler der Welt!«

Und ich kenne einen Café-Besitzer, der jeden Tag mit Begeisterung zur Arbeit geht. »Es gibt nichts Schöneres, als ein eige-

nes Geschäft zu haben. Ich tue alles gerne, was zu tun ist, Kaffee mahlen oder mich mit meinen Gästen unterhalten – sogar die Tische abwischen macht mir Spaß.«

Tief in Ihrem Inneren wissen auch Sie, was genau das Richtige für Sie ist. Sie sehnen sich vielleicht danach, eine eigene Firma zu gründen oder die Welt zu bereisen oder den Partner fürs Leben zu finden. Oder Sie wünschten, Sie besäßen einen Pferdestall und könnten auf Ihren eigenen Pferden reiten oder Sie würden Ihre Partei als Spitzenkandidat zum Wahlsieg führen oder mit der modernsten Unterwasserkamera ausgestattet das Barrier-Riff erkunden.

Vielleicht wissen Sie nicht genau, welche Träume Sie haben, aber tief in Ihrem Inneren spüren Sie, dass es sie gibt. Selbst wenn man sie nicht mit Händen greifen kann, sind Träume niemals weit weg. Ja, es ist tatsächlich fast unmöglich, seine Träume loszuwerden. Sie plagen und locken uns. Sie erinnern uns immer wieder daran, dass wir mit unserem Leben nicht zufrieden sind, dass etwas Entscheidendes fehlt.

Und das ist sehr gut. Denn wenn sie uns nicht ständig piesacken würden, würden wir unsere Träume wirklich vergessen. So hat man uns erzogen. Man hat fast allen von uns beigebracht, dass wir schreckliche Opfer bringen müssen, um unsere sehnlichsten Wünsche wahr werden zu lassen: Man müsse sein bisheriges Leben aufgeben und fortan in einer Dachkammer oder auf einem Berggipfel leben, und man müsse tausendmal so begabt sein wie andere, um Erfolg zu haben. Wann immer wir laut zu träumen wagen, werden wir von Menschen, die nicht die geringste Ahnung haben, wie einzigartig und besonders wir sind, auf den Boden der Tatsachen zurückgeholt. Das Ergebnis: Wir begraben unsere Träume, ohne ihnen auch nur eine einzige Chance zu geben. Kaum denken wir: »Ich würde gerne reisen« oder »Ich würde gerne malen«, rattern in unseren Köpfen auch schon die Gründe dafür, warum es nicht geht: »Ich habe nicht genug Geld, ich habe keine Zeit, ich habe nicht genügend Talent ...«

Woher ich das weiß? Weil ich genauso bin wie Sie.

Als alleinerziehende Mutter von zwei Kindern kämpfte ich mit zwei Jobs ums Überleben und sah meine Geburtstage kommen und gehen. Wenn für einen Moment Ruhe in mein Leben einkehrte, konnte ich die nagende Stimme meiner unerfüllten Träume hören. Welcher Träume? Das wusste ich nicht genau. Aber abends, wenn die Kinder im Bett waren, gingen mir Gedanken durch den Kopf, die ich niemals laut ausgesprochen hätte: Vielleicht war ich doch etwas Besonderes? Vielleicht war ich doch dazu bestimmt, etwas Bemerkenswertes zu tun? Vielleicht würde mir eines Tages etwas, das ich getan hatte, Anerkennung und Respekt einbringen?

Ab und an wurde ich auch aktiv. Ich redete mir dann ein, dass ich doch in der Lage sein müsste, etwas aus mir zu machen. Schließlich erschaffen wir uns unsere Realität selbst – oder nicht? Ich musste doch nur an mich glauben, um alles erreichen zu können! So stand es jedenfalls in den einschlägigen Büchern, die ich alle gelesen hatte. »Denken Sie positiv, halten Sie durch, hören Sie nicht auf! Wenn es Ihnen nicht gelingt, einen Traum zu verwirklichen, dann liegt das Problem in Ihrem Kopf. Ändern Sie Ihre Denkweise!«

Wie bitte? Ich werde sehr wütend, wenn ich diese Sätze heute aufschreibe, denn an sie zu glauben hieß damals, mich als komplette Versagerin zu fühlen. Wenn sie Ihnen helfen, wunderbar! Aber bei mir haben Sie nicht funktioniert. Ich kann einfach nicht alles in die Tat umsetzen, was ich mir ausdenke. Und im Aufgeben von Vorsätzen bin ich Weltmeister. Noch heute breche ich mit famoser Regelmäßigkeit jede Diät ab.

Wenn ich das heute sage, bin ich fast stolz darauf, aber damals hielt ich mich für eine geborene Versagerin. Ich sah mir im Fernsehen die Werbespots an, in denen Menschen mit Traumfiguren lachend auf irgendwelchen Geräten trainierten, und hörte das Versprechen, ebenso schlank und attraktiv zu werden, wenn ich ein solches Gerät kaufen und benutzen würde. Aber ich fiel

nicht darauf rein, weil ich es schon Dutzende Male vorher mit Sport versucht hatte und inzwischen wusste, dass regelmäßiges Training einfach nicht meine Sache war. Ich verlor rasch die Motivation, fühlte mich schnell einsam, meine Stimmung verschlechterte sich und ich suchte nach tausend anderen Dingen, die ich tun konnte, um auf keinen Fall Sport treiben zu müssen. Vielleicht gab es Menschen, denen mit solchen Dingen geholfen war – mir half es jedenfalls nicht. Ich kannte mich selbst gut genug, um zu wissen, dass ich es gar nicht erst zu versuchen brauchte.

Nun ja, vielleicht war das, wonach ich mich sehnte, auch gar nicht so wichtig. Vielleicht würden meine Träume mich gar nicht glücklich machen. Vielleicht war das Gefühl, dass ich etwas Besonderes war und meine Träume wichtig waren, einfach nur albern oder sogar neurotisch. Vielleicht sind Träume eben einfach nur Träume und sonst nichts.

Ich seufzte tief und beschloss aufzuhören, mir darüber Gedanken zu machen. Offensichtlich hatte ich nicht das gewisse Etwas. Wenn es mir schon nicht gelang, die tägliche Gymnastik zu bewältigen, wie sollte ich dann nach Höherem streben? Wenn man nicht das Zeug dazu hat, muss man sich eben mit weniger begnügen.

*Aber das war falsch.* Mir stockt der Atem, wenn ich daran denke, wie nahe ich daran war, meine geliebten Träume aufzugeben. Eines Tages nistete sich jedoch eine Frage in meinem Kopf ein, die ich nicht wieder loswurde.

Wenn ich wirklich eine solche Versagerin war, wie hatte ich es dann geschafft, die Schule abzuschließen, mehrere Jobs zu finden und zwei Kinder großzuziehen? Das waren schließlich keine Kleinigkeiten. Man musste dafür über viele Jahre hinweg Durchhaltevermögen zeigen! Und genau das hatte ich getan! Wie war mir das gelungen? Jedenfalls nicht mit positivem Denken oder damit, dass ich an mich glaubte. Ich musste diese Dinge auf andere Art und Weise bewerkstelligt haben.

Plötzlich war mir klar, dass ich drauf und dran war, eine große Entdeckung zu machen. Ich war so aufgeregt, dass ich alle meine Freunde anrief und ihnen zu ihrem grenzenlosen Erstaunen mitteilte: »Wir können alle das haben, was wir wollen, und wir brauchen uns dafür kein bisschen zu verändern, wir brauchen weder die richtige Einstellung noch sonst irgendetwas dafür. Ist das nicht unglaublich? Ich rufe später wieder an!«

Offensichtlich besaß ich eine eigene Herangehensweise, mit der ich selbst schwierigste Herausforderungen gemeistert hatte. Wild entschlossen, den Dingen auf den Grund zu gehen, setzte ich mich hin und untersuchte sorgfältig jeden Glaubenssatz, den ich zum Thema »Wie man Träume verwirklicht« finden konnte. Ich war keineswegs perfekt. Ja und? Ich wollte dennoch ein Leben nach meinen Wünschen und ich wollte es so schnell wie möglich. Außerdem war ich bereit, jede meiner bisherigen Annahmen zu überdenken, um dieses Leben zu bekommen. Was ich dabei erkannte, hat meinen Weg für immer verändert.

Ich überprüfte eine Regel nach der anderen, die man mir beigebracht hatte: Ignorieren Sie Ihre Gefühle, außer wenn diese positiv sind! Vergessen Sie Ihre Wünsche und tun Sie stattdessen, was Sie gut können! Zweifelnd Sie niemals an sich! Für Ihre Sicht der Dinge sind Sie selbst verantwortlich! Selbstdisziplin ist unabhkömmlich! Sie brauchen Willenskraft und Entschlossenheit! Lassen Sie niemals die Angst siegen! Sie müssen immer genau wissen, was Sie wollen! Die Liste war lang. Und sie wäre für mich niemals zu schaffen gewesen.

*Heute bin ich dankbar, dass es so war.* Denn wenn ich all diesen Ratschlägen gefolgt wäre, hätte ich mich auf alle möglichen Albernheiten eingelassen, die meinem eigenen Wesen in keiner Weise entsprechen. Ich hätte viel Zeit verschwendet und mir selbst dabei geschadet. Denn ebenso wenig, wie mir ein Schuh der Größe 37 passt, passten diese Ratschläge zu mir. Dabei ist weder an dem Schuh noch an mir etwas verkehrt. Er ist lediglich für jemand anderen gemacht worden.

Ganz ähnlich verhält es sich mit Erfolgsprogrammen: Sie berücksichtigen weder unsere Gefühle noch das, was uns motiviert und was nicht. Wovon wir müde werden, wie wir unsere Zeit einteilen oder womit wir unser Geld verdienen, spielt keine Rolle. Diese Programme kennen weder Sie noch mich – und wozu auch? Schließlich sind *wir* diejenigen, die sich ändern müssen. Nicht die Programme.

Doch eine Studie nach der anderen bestätigt die schreckliche Wahrheit: Sich selbst zu ändern ist so gut wie unmöglich. Früher hätte ich das als schlimm empfunden. Wenn wir uns selbst nicht ändern können, wie können wir dann unser Leben ändern? Wir müssen uns also mit einem Leben, das nicht unseren Erwartungen entspricht, abfinden und jedes Mal, wenn der nächste Geburtstag in Sicht kommt, tief seufzen. Machen Sie sich auf eine schockierende Nachricht gefasst: *Dass wir uns nicht ändern können, ist nichts anderes als ein Zeichen von Hoffnung!* Wenn Sie und ich die einzigen Menschen wären, die mit den Regeln des Erfolgs nicht klarkommen, hätten wir ein Problem. Aber da es den wenigsten Menschen gelingt, sie zu befolgen, sind vielleicht *die Regeln selbst das Problem*. Anzunehmen, dass ein und dasselbe Programm für alle passt, ist genauso unsinnig, wie einem Tiger Haferflocken und einem Pferd Vogelfutter vorzusetzen.

Sollten Sie sich jemals in einem Raum wiederfinden, in dem alle Anwesenden positive Bestätigungsformeln vor sich hin murmeln, dann blicken Sie sich um. Einige Menschen inspiriert dies zweifellos – ich jedoch bekomme Kopfschmerzen davon. Kennen Sie das Sprichwort: »Wenn der Weg zäh wird, machen sich die Zähne auf den Weg?« Manche Menschen werden von Hindernissen zu Höchstleistungen angestachelt. Bei mir lösen sie Müdigkeit aus.

Und dennoch erreiche ich sehr viel in meinem Leben. Genau wie Sie.

Wahrscheinlich unterscheidet sich Ihre Art und Weise, Ziele zu erreichen, radikal von der meinen. Und das ist wunderbar!

Denn es bedeutet, dass wir unseren Träumen nur deshalb nicht nachgegangen sind, weil wir die falschen Schuhe anhatten. Wir müssen nur herausfinden, welcher Schuh uns passt, und schon erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass die Dinge besser laufen.

Dies war meine größte Entdeckung – aber es war nicht die einzige.

Ich bin noch heute sehr froh, dass ich damals erwachte und damit aufhörte, mir selbst Vorwürfe zu machen. Denn Stück für Stück fügte sich alles zusammen. Es gab keinen Grund, mich wegen meiner großen Träume oder wegen meines Glaubens, dass ich etwas Besonderes sein könnte, zu schämen. Ganz im Gegenteil.

Damals erkannte ich, dass Träume unglaublich wichtig sind. Sie melden sich immer wieder, *weil es unsere Aufgabe ist, sie zu erfüllen*. Wenn Sie das Gefühl haben, etwas Besonderes zu sein, dann sind Sie weder neurotisch noch neigen Sie zu Selbstüberschätzung. Etwas in Ihnen ruft Sie und *Sie müssen hinhören*. Wenn Sie etwas sehr gerne tun, bedeutet es, dass Sie eine Begabung dafür haben. Und wenn Sie für etwas begabt sind, *müssen Sie Ihre Begabung auch nutzen*.

Deshalb ist es sozusagen Ihre Pflicht herauszufinden, was Sie liebend gerne tun, und auf niemanden zu hören, der Ihnen jetzt oder früher einmal dazu geraten hat, auf dem Boden der Tatsachen zu bleiben. Sie brauchen weder Ihre Stellung zu kündigen noch einen Kredit aufzunehmen, aber Sie müssen Ihre Träume auf das Genaueste unter die Lupe nehmen. Wenn Sie dem, was Sie von Herzen gern tun, keine Aufmerksamkeit schenken, könnten Sie Ihre größte Begabung übersehen! Freude am Tun ist der sicherste Hinweis auf ein verstecktes Talent – *und nur daran kann man es erkennen*.

Fertigkeiten zählen nicht. Fertigkeiten sind Kenntnisse und Fähigkeiten, die zu entwickeln nützlich war. Talente bekommen oft nicht die Gelegenheit, sich zu entwickeln, und deshalb sind wir geneigt zu glauben, dass sie gar nicht existieren. Aber die

Freude, die Sie spüren, wenn Sie eine bestimmte Farbe sehen oder nach Ihrer Lieblingsmusik tanzen oder bestimmte Bücher lesen, ist wie ein von Ihren Talenten geschwungenes Glöckchen, das verkündet: »Hier sind wir!«

Sie haben diesen Planeten mit einem Rucksack voller Begabungen betreten. Sie sehen die Welt in einer Art und Weise, wie sie kein anderer zu sehen vermag. So wie die Natur will, dass ein Fisch schwimmt und ein Vogel fliegt, will sie auch Ihre speziellen Begabungen genutzt sehen. Wie die Farbe Ihrer Augen gehören diese Begabungen zu Ihnen. Sie haben sie nicht ausgewählt und nicht erworben, sondern als Geschenk mitbekommen.

Dieses Geschenk wird von einem Auftrag begleitet: »Nutze mich!«

Und genau dazu möchte ich Sie ermuntern. Hier, am Anfang dieses Buches, bitte ich Sie, das zu tun, was auch ich getan habe: Werfen Sie alle vermeintlichen Erfolgsrezepte für ein erfüllteres Leben über Bord und fangen Sie noch einmal ganz von vorne an. Die Lektionen dieses Buches zeigen Ihnen, wie Sie ein exklusiv auf Ihre Person und Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Programm erstellen können.

Die endlose Mühe, sich in jemanden zu verwandeln, der Sie nicht sind, ist ein für alle Mal vorbei. Dieses Programm wird funktionieren, wo andere versagt haben. Weil für Sie maßgeschneidert, wird es Sie tragen, so wie ein Boot von Wind und Wellen getragen wird.

Sie müssen lediglich die folgenden drei Grundprinzipien kennen:

Erstens: *Sie sind einzigartig.* Auf der ganzen Welt wird es niemals wieder jemanden wie Sie geben. Ihre Art, die Welt zu sehen, ist ebenso einzigartig wie Ihr Beitrag zu dieser Welt. Ihre Begabungen stecken in Ihren Genen. Sie sind angeboren und genauso einmalig wie alles andere an Ihnen. Wenn Sie für das, was Sie tun, Ihre Talente nutzen, werden Sie ungewöhnlich gut darin

sein. Aber nur Sie können Ihre Begabungen entdecken, denn nur Sie wissen, was Sie wirklich gerne tun.

Zweitens: *Sie werden niemals glücklich sein, wenn Sie Ihre Begabungen nicht zur Entfaltung bringen.* Denn genau dazu sind Sie auf der Welt. Ihre Träume und Wünsche beruhen auf diesen Begabungen, und wenn Sie nicht versuchen, Ihre Träume und Wünsche zu verwirklichen, werden Sie unzufrieden und traurig sein. Selbst wenn Sie versuchen, diese Leere zu füllen – Ihre Hände sehnen sich immerzu nach dem Material und nach der Tätigkeit, für die sie gemacht sind.

Betrachten Sie all die Menschen, die dem Ruf ihrer Talente folgen – Holzschnitzer und Chirurgen, Fotografen, Bootsbauer oder Naturfreunde: Man kann ihr In-sich-Ruhen und ihre tiefe Gewissheit spüren, die Stimmigkeit des Lebens, das sie führen. Und ganz tief in Ihrem Inneren wissen auch Sie, dass Sie ein solches Leben haben können.

Drittens: *Sie müssen nicht sich selbst verändern, um Ihr Leben zu verändern.* Eine Generalüberholung Ihrer Persönlichkeit ist nicht erforderlich. So, wie Sie sind, sind Sie genau richtig. Ebenso wenig sind große Opfer vonnöten. Es gibt immer einen gangbaren Weg, um einen Traum wahr zu machen. Sie können sich jeden Traum erfüllen – zumindest sein Herzstück, also das, was Ihnen daran am wichtigsten ist. Und dazu müssen Sie weder Selbstdisziplin üben noch Ihren Charakter verändern.

Sie müssen zunächst herausfinden, was Sie motiviert, sodass Sie von Anfang an richtig mit sich selbst umgehen. Was spornt Sie an? Lob und Anerkennung oder eher eine Herausforderung? Welche speziellen Anreize benötigen Sie, um sich bestimmte Dinge merken zu können? Vielleicht sind Ermunterungen das Richtige für Sie – oder auch nicht. Ich möchte Ihnen zeigen, wie Sie mit dem Gefühl der Einsamkeit fertig werden können, das uns zumeist beschleicht, wenn wir die ersten Schritte in Rich-

tung eines Traumes unternehmen, und ich will Sie außerdem mit einigen Tricks, Know-how, Insiderwissen, gutem Rat und praktischen Erfahrungen versorgen.

*Was immer Sie brauchen – Sie werden es bekommen.*

Sie werden erfahren, warum es Ihnen bislang nicht gelungen ist, die eigenen Vorsätze zu verwirklichen. Das Problem hat niemals darin bestanden, dass Sie zu faul oder willensschwach waren, sondern das Problem sitzt in unseren Genen und heißt »Widerstand«. Sie müssen Widerstand identifizieren können, um damit umzugehen. Die Methoden, die ich Ihnen an die Hand gebe, sind anders als alles, was Sie bisher kannten.

Ihre neu erworbenen Kenntnisse werden Sie sodann in einem Probedurchlauf anwenden – so wie das Schauspieler oder Sportler tun. Und danach machen Sie ernst mit der Erfüllung Ihres großen Traums.

Wenn Sie Ihren Traum noch nicht kennen oder sich seiner nicht ganz sicher sind, dann machen Sie sich keine Sorgen. Jede Lektion dieses Buches wird Sie der Entdeckung Ihres Traumes Stück für Stück näherbringen.

Und noch etwas. Alle Übungen, zu denen ich Sie in den einzelnen Kapiteln auffordere, sind für ganz normale Menschen – nicht für Superstars – gemacht. Dieses Programm unterscheidet sich von allen anderen – Sie werden es bereits bei der ersten Lektion merken. Es wird funktionieren, weil Sie selbst es so zurechtschneiden können, dass es genau zu Ihnen passt. Und es ist fehlerfrei – wenn Sie es nicht glauben, machen Sie sich auf eine große Überraschung gefasst. Sie werden in Kürze erfahren, was es bedeutet, nicht mehr aufgehalten werden zu können.

Und wie steht es mit der Entwicklung Ihres Selbst? Nun, sie ist nicht nötig und vollzieht sich trotzdem. Das zu tun, was man von Herzen gern tut, bringt automatisch die Entfaltung der Persönlichkeit in Gang. Sie gewinnen mehr Energie, Selbstvertrauen, Entschlossenheit. Sie werden flexibler und großzügiger. Sie werden ein besserer Mensch – ohne extra etwas dafür tun zu müssen.

Denn wenn Sie sich Ihre Träume erfüllen, ist das weitaus wirksamer als jede therapeutische Analyse.

Sich seine Träume nicht zu erfüllen wäre ein Verlust für die ganze Welt, denn die Welt benötigt unser aller Talente – Ihre und meine. Wie ein Freiheitskämpfer namens Ben Lindner einmal sagte: »Alles, was Sie tun können, muss getan werden – deshalb nehmen Sie das Werkzeug Ihrer Wahl zur Hand und legen Sie los.« Auch wenn Sie vielleicht denken, dass Sie das, was Sie tun, nur für sich selbst tun, helfen Sie tatsächlich allen Menschen. Wir alle profitieren von den Begabungen anderer Menschen – von Lehrern und Malern und Dichtern und Erfindern und Geschäftsleuten – und deshalb ist es nur angemessen, wenn auch wir unser Bestes geben.

Machen Sie sich also bereit für die gesamte Wegstrecke – bis hin zu dem Leben, das Sie sich erträumen. Sie brauchen ein Notizbuch, zwei Päckchen mit DIN-A6-Karteikarten – das eine in Weiß, das andere in Ihrer Lieblingsfarbe – sowie einen Stift. Dann setzen Sie sich hin, lesen das Buch und unternehmen nacheinander die Schritte, die ich mir für Sie ausgedacht habe. Sie werden schnell bemerken, dass diese Schritte für Menschen gemacht sind – nicht für Riesen. Sie brauchen weder spezielle Fertigkeiten noch spezielle Kenntnisse – lediglich ein wenig Zeit und die Bereitschaft, etwas aufzuschreiben. Die einzelnen Schritte werden Ihnen gefallen. Sie sind nicht schwer, machen Spaß und sind anders als alle Übungen, die Sie bisher gemacht haben.

Suchen Sie sich einen ruhigen Platz zum Lesen und beginnen Sie. Wenn Sie die Lektionen nacheinander durcharbeiten und den einfachen Anweisungen eines jeden Kapitels folgen, werden Sie dafür auf unerwartete Weise belohnt werden.

Sie werden das Leben leben, von dem Sie träumen, noch bevor Sie mit diesem Buch ganz am Ende sind.

Das verspreche ich Ihnen.

## Lektion 1: Was motiviert Sie?

Carl Reiner: »Was war vor 2000 Jahren das Haupttransportmittel?«

Mel Brooks: »Angst.«

»The 2000 year old man«

*Niemand verlangt von Ihnen, dass Sie Ihre Träume verwirklichen. Und niemand wartet darauf, dass Sie Ihre Talente zum Ausdruck bringen. Sie sind damit alleine. Das eigene Potenzial zu entfalten, die eigenen Träume zu verwirklichen sind tatsächlich die einzigen wichtigen Dinge, die unsere Gesellschaft voll und ganz in unsere Hände legt. Nur selten hilft uns jemand dabei, unsere versteckten Talente ausfindig zu machen, oder gibt sich bei ihrer Kultivierung auch nur annähernd so viel Mühe wie dabei, uns das Lesen und Rechnen, das Fußballspielen oder Autofahren beizubringen. Deshalb fällt es uns allen sehr schwer, unseren Impulsen – etwa einen Roman zu schreiben, eine neue Sprache zu erlernen, das Fotografieren auszuprobieren – nachzugehen.*

*Dennoch haben die meisten von uns versucht, die eigenen Talente auszuleben, denn der Drang dazu verschwindet niemals ganz. Viele Menschen haben mit einem Traum geflirtet und ein, zwei Kurse zu einem Thema besucht, das sie fasziniert. Die meisten von ihnen waren jedoch nicht in der Lage, die Motivation zum Weitermachen aufrecht zu erhalten und die Sache ernsthaft zu betreiben oder gar in eine Karriere zu verwandeln. Einige Menschen scheinen diese Energie zu haben: Sie nehmen sich selbst ernst, sie geben nicht auf, sie kommen voran. Und wir anderen beneiden sie darum. Doch wie können wir so werden wie sie?*

*Mir selbst hat man immer beigebracht, dass man, um ein Ziel zu erreichen, Charakterstärke haben müsse und weder bequem noch*

ängstlich sein dürfe. Aber wie sehr ich auch versuchte, mir selbst gegenüber hart zu bleiben und Willensstärke aufzubringen – gewöhnlich verlor ich den Kampf und gab auf. Mir fiel auf, dass manche Menschen gut auf Belohnungen reagieren: Wenn es ihnen gelingt, zehn Pfund abzunehmen, leisten sie sich eine neue Garderobe. Andere werden von Kritik und Vorwürfen stimuliert: Sie nehmen sie als Herausforderung an. Wenn jemand zu diesen Menschen sagt: »Du wirst diesen Berg niemals erklimmen«, beißen sie die Zähne zusammen und beginnen sofort mit dem Klettern.

Ich erkannte, dass im Hinblick auf den eigenen Motivationsstil kein Mensch dem anderen gleicht. Diese Einsicht erleichterte mich ungemein. Für uns alle bestand also Hoffnung, die passende Art von Motivation zu finden. Eigentlich logisch: Da wir alle einmalig und einzigartig sind, braucht jeder von uns eine andere Art von Motivation. Und jeder muss sie für sich selbst finden.

Früher war ich geradezu versessen darauf, am Neujahrstag oder an meinem Geburtstag gute Vorsätze zu fassen. Es versetzte mich jedes Mal in Hochstimmung: Ein neuer Anfang ist belebend. Und jedes Mal war ich sicher, dass ich Ernst machen und wirklich regelmäßig Sport treiben oder den Roman schreiben oder endlich meine Wohnung aufräumen würde. Mein Leben würde in Ordnung und meine kreativen Potenziale würden zum Ausdruck kommen. Ich wollte es den Helden unseres Volkes gleich tun und so diszipliniert und zielgerichtet vorgehen wie sie. Zweifel und negative Gedanken würde ich keinesfalls mehr zulassen.

Kommt Ihnen das bekannt vor?

Und haben Sie so wie ich die Erfahrung gemacht, dass man die Versprechungen sich selbst gegenüber immer wieder bricht? Dass die Entschlossenheit dahinschmilzt und man schnell wieder zu der Person wird, die man war, bevor die großartige Aufbruchstimmung einen erfasst hatte?

Wenn ja, dann willkommen im Club. Welch magische Ener-

gie oder Charakterstärke die Mega-Erfolgreichen unserer Gesellschaft auch immer antreiben mag, klar ist, dass die wenigsten von uns sie besitzen, denn alle Menschen, die ich kenne, sind so wie ich, mit einem Rucksack voll nicht eingehaltener Vorsätze und ungenutzter Fähigkeiten.

Offensichtlich stellen Menschen wie wir einen großen Markt dar. Eine regelrechte Industrie hat sich entwickelt, deren einziges Bestreben es ist, uns positives Denken, Selbstbewusstsein und den Glauben an uns selbst und unseren Erfolg zu vermitteln. Und egal, wie viele Bücher und Programme schon erschienen sind, die Nachfrage nach weiteren reißt nicht ab. Wie seltsam, dass so viele Menschen sich nicht selbst dazu bringen können, erfolgreich zu sein. Was ist los mit uns?

Vor vielen Jahren glaubte ich, dass es mit der Verwirklichung meines Lebenstraumsschwierig werden würde, solange sich nicht irgendetwas Grundlegendes änderte. Eine Weile dachte ich, dass die meisten von uns den Erfolg vielleicht gar nicht verdienen, dass wir unsere Träume vielleicht nicht entschieden genug wollen. Dann wieder dachte ich, dass unsere puritanischen Vorväter vielleicht Recht haben könnten und dass die Menschen mit allerlei Schattenseiten auf die Welt kommen, wie Faulheit, Charakterschwäche, negativem Denken und Schlimmerem.

Aber all das machte einfach keinen Sinn. Wieso sollte eine Spezies so viele Individuen mit falscher Programmierung produzieren? Welches Interesse konnte die Natur an der Existenz von Kreaturen haben, die ihre Fähigkeiten nicht nutzen? Wie konnte es sein, dass die meisten von uns scheinbar hinten runterfielen? Nein, irgendetwas stimmte nicht an dieser Denkweise.

Mit einem Mal kam mir ein Verdacht. Ich hatte immer geglaubt, dass nur *mir* alle Eigenschaften fehlen, die Menschen erfolgreich machen, aber wie konnte es sein, dass sie auch bei *fast allen anderen* nicht vorhanden waren?

Wenn wir das Verhalten von Tieren erforschen, gehen wir