

HEYNE <

Die Informationen in diesem Buch (sowie jegliches gedruckte oder elektronische Begleitmaterial) wurden sorgfältig recherchiert. Sie sind jedoch kein Ersatz für eine ärztliche oder medizinische Behandlung. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags oder der Übersetzerin für Schäden, die durch den Gebrauch des Buches und der darin enthaltenen Informationen entstanden sind, ist ausgeschlossen. Konsultieren Sie immer einen Arzt, wenn Sie krank sind. Auch bevor Sie eine Diät machen, Medikamente einnehmen oder Übungen und irgendwelche verändernden Maßnahmen durchführen, die Ihren Lebensstil betreffen, sollten Sie immer einen Arzt zu Rate ziehen. Dies gilt umso mehr im Krankheitsfall.

PAUL WILSON

Der *kleine*
Lebenskompass

Wie Sie herausfinden,
was wirklich wichtig ist

Aus dem Englischen
von Ulrike Frey

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die englische Originalausgabe erschien 2005 unter dem Titel

The Life Priorities Calculator.

The calm way to get your life in order

bei Penguin Books Australia Ltd.



Mix
Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften
Zert.-Nr. SGS-COC-1940
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete
FSC-zertifizierte Papier *München Super*
liefert Mochenwangen Papier.

Deutsche Erstausgabe 01/2008

Copyright © Texte: 2005 by The Calm Centre Pty Ltd.

Copyright © Abbildungen: 2005 by Alan Laver

Copyright der deutschen Ausgabe © 2008

by Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Dieses Werk wurde vermittelt durch die

Literarische Agentur Thomas Schlück GmbH, 30827 Garbsen

www.heyne.de

Printed in Germany 2008

Umschlagkonzept und -gestaltung: Hauptmann & Kompanie,

Werbeagentur München – Zürich

Umschlagillustration: Doro Miletzki

Satz: C. Schaber Datentechnik, Wels

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-67017-4

Inhalt

Ihre höchste Priorität: Die eigenen Prioritäten klären	13
Wie Sie mit dem Calm Way Ihre Prioritäten ermitteln	31
Der kleine Lebenskompass PHASE 1	39
Der kleine Lebenskompass PHASE 2	87
Bleiben Sie flexibel	127
Bonusmaterial	133
Vor Ihnen liegt ein klarer Weg	149
Ihre Hilfsmittel	153

Wohin Sie sich auch wenden, überall bieten sich gute Chancen und Gelegenheiten. Sind Sie bereit, sie spontan zu ergreifen? Oder sehen Sie darin eher einen zusätzlichen Stressfaktor?

Auch wenn es Ihnen im Augenblick nicht bewusst sein mag: Um Sie herum warten überall Chancen und Möglichkeiten auf Sie.

Wenn sich Ihnen eine davon genau jetzt, in diesem Moment, bieten würde – unerwartet, aber vielversprechend –, wären Sie dann in der Lage, sie auch zu nutzen? Könnten Sie sie ohne zu zögern wahrnehmen oder aber verstreichen lassen, in der Gewissheit, dass Sie Ihre Entscheidung später nicht bereuen?

Oder würden Sie sich in irgendwelche Ausreden flüchten, wie zum Beispiel: »Ich fürchte, das kann ich mir im Augenblick nicht leisten.« Oder: »Eigentlich habe ich das Gefühl, ich komme beruflich zurzeit auch so ganz gut voran.« Oder: »Tut mir leid, aber ich glaube, da habe ich schon was anderes vor.«

Und genau das ist der Haken an der Sache: Wenn man nicht weiß, wohin man möchte, kann sich selbst die beste Gelegenheit als enttäuschende Erfahrung entpuppen.

Manchen Menschen machen die kleinen Probleme des Alltags extrem zu schaffen, während andere mühelos mit ihnen fertig werden. Was können Sie tun, um besser damit zurechtzukommen?

Das, was uns im Alltag Kopfzerbrechen bereitet – Sorgen, Unsicherheit und unvermeidliche Stresssituationen im Beruf und Privatleben –, ist in der Regel weitaus stärker von unserer Wahrnehmung bestimmt als von der Wirklichkeit.

In den meisten Fällen geht es dabei eher um Dinge, die andere unserer Meinung nach von uns erwarten, als um die tatsächlichen Ansprüche unserer Mitmenschen. Oder es geht um etwas, das möglicherweise passieren könnte, anstatt um Ereignisse, die tatsächlich mit großer Wahrscheinlichkeit eintreffen.

Wenn Sie eine klare Vorstellung davon haben, was Ihnen im Leben besonders wichtig ist, dann wird es Ihnen leichter fallen, den Höhen und Tiefen des Alltags ruhig und gelassen zu begegnen.

Stellen Sie sich vor, Sie müssten genau jetzt eine wichtige Entscheidung treffen. Gelingt Ihnen das problemlos und voller Überzeugung? Oder stellt diese Situation für Sie eine zusätzliche Belastung dar, die Sie den ganzen Tag über beschäftigt?

Zwischen Leben und Tod, aber auch zwischen Erfolg und Misserfolg, liegt oft nicht mehr als eine winzige Entscheidung.

Sie müssen tagtäglich Entscheidungen treffen. In den meisten Fällen haben sie eher mit banalen Dingen zu tun, aber hin und wieder geht es dabei auch um mehr, beispielsweise Ihre Gesundheit, Ihre Beziehung oder Ihre Karriere. Wären Sie in der Lage, die notwendigen Entscheidungen voller Überzeugung zu treffen – im sicheren Wissen, dass Sie Ihre Wahl später nicht bereuen werden?

Oder würden Sie die Entscheidung hinauszögern? So lange hin und her überlegen, bis die Gelegenheit verstrichen ist? Die Verantwortung an jemand anderen weiterreichen? Auf's Geratewohl irgendeine Möglichkeit wählen, die *vielleicht* die richtige sein könnte?

Und eben das ist das Problem mit wichtigen Entscheidungen: Wenn Sie sich nicht völlig klar darüber

sind, in welchem Zusammenhang sie mit allen anderen Aspekten Ihres Lebens stehen, können sie zu einer Belastung werden.

Sie wünschen sich, dass Ihr Leben ausgeglichener ist. Dass Sie mehr Zeit für Ihre Familie und Ihre Kinder haben – und im Idealfall gleichzeitig auch noch beruflich vorankommen. Wissen Sie, worauf Sie sich konzentrieren und was Sie eher beiseiteschieben sollten? Oder versuchen Sie auf Biegen und Brechen, alles unter einen Hut zu bekommen?

Nichts als Arbeit. Familie und Freunde bleiben auf der Strecke. Zum Entspannen und für Freizeitaktivitäten reicht die Zeit nicht aus. Aber es muss doch im Leben noch mehr geben!

Zumindest sagen Sie sich das immer wieder aufs Neue. Sie nehmen sich fest vor, dass sich sofort etwas ändern muss. Sie wollen versuchen, die verschiedenen Aktivitäten in Ihrem Leben anders zu organisieren und Ihre Prioritäten neu zu gewichten.

Doch wie wollen Sie Ihre Prioritäten neu gewichten, wenn Sie sich noch nicht einmal Klarheit dar-

über verschafft haben, was Ihre Prioritäten überhaupt sind?



Wenn Sie dieses Thema vertiefen und mit einer schrittweisen Anleitung Ihr Leben ins Gleichgewicht bringen möchten, lesen Sie in meinem Ratgeber *Das große Buch der inneren Balance* weiter.

Ihre höchste Priorität:
Die eigenen
Prioritäten klären



Die vielen Prioritäten in Ihrem Leben

Dass der Sinn und Zweck des kleinen Lebenskompasses darin besteht, Ihnen bei der Bestimmung der Prioritäten in Ihrem Leben zu helfen, ist Ihnen vermutlich klar.

Vielleicht fragen Sie sich jedoch, weshalb Sie Hilfe dabei brauchen sollten, die derzeitigen Stressfaktoren in Ihrem Leben zu identifizieren – schließlich kennen Sie sie bereits ganz genau.

Wenn Sie ein wenig darüber nachdenken, werden Sie vermutlich feststellen, dass es in Ihrem Leben wesentlich mehr Prioritäten gibt, als Ihnen lieb ist. Drei oder vier davon fallen Ihnen sicher auf Anhieb ein. Dabei stellt sich jedoch die Frage: Ist es überhaupt möglich, mehr als eine Priorität gleichzeitig zu haben?

Von der Definition her hat eine Priorität mit einer Reihenfolge zu tun, die anzeigt, dass eine Sache wichtiger oder dringender ist als eine andere. Die Auffassung, dass es möglich ist, mehrere Prioritäten gleichzeitig zu haben, widerspricht also der eigentlichen Bedeutung des Wortes.

Doch das ist nicht nur eine Frage der Definition.

Je mehr Prioritäten Sie nebeneinander zu haben glauben, umso größer wird die Belastung sein, die Sie dabei empfinden. So funktioniert das menschliche Gehirn nun einmal.

Das ist eine Tatsache, auf die ich in meinen Büchern immer wieder hinweise: Wenn es viele verschiedene Dinge zugleich gibt, die Ihre Aufmerksamkeit erfordern, dann führt das zu Anspannung und Rastlosigkeit. Sich dagegen auf eine einzige Sache zu konzentrieren, sorgt für ein Gefühl von Ruhe und Erfüllung. Geteilte Aufmerksamkeit verhindert ein effizientes Arbeiten, während gebündelte Aufmerksamkeit dazu beiträgt. Geteilte Aufmerksamkeit reduziert die Leistungsfähigkeit, während gebündelte Aufmerksamkeit sie fördert.

Sie haben das bestimmt auch selbst schon festgestellt: Wenn man versucht, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen, muss man letztlich meist bei allen Abstriche machen. Sich aber auf eine Aufgabe zu konzentrieren, sie ernsthaft anzugehen und so gut wie möglich zu erledigen, führt nicht nur zu einem besseren Ergebnis, sondern ist auch die befriedigendste Art zu arbeiten.

Vielleicht haben Sie jetzt den Eindruck, bei dem eben Beschriebenen würde es sich um eine Idealvor-

stellung handeln; um eine Welt, in der man sich den Luxus erlauben kann, nur eine einzige Priorität zu haben, auf die man sich voll und ganz konzentrieren kann. Und Sie haben recht: Ideal wäre eine solche Welt in der Tat. Doch nur, weil es eine Idealvorstellung ist, heißt das noch lange nicht, dass sie unerreichbar wäre – ganz im Gegenteil!

Wie kann man Prioritäten in eine Reihenfolge bringen?

Wenn Sie sich bereits über all Ihre Prioritäten im Klaren wären und wüssten, wie – oder ob – man sie in eine geeignete Reihenfolge bringen kann, dann hätten Sie vermutlich nicht bis hierher gelesen.

Ist es nicht verblüffend, dass man einfach so sein Leben lebt – tagein, tagaus derselbe Job; das ganze Auf und Ab der Gefühle, Finanzen und Beziehungen, das man durchmacht; Phasen der Klarheit oder aber der Unsicherheit, der Gesundheit ebenso wie der Krankheit, des Hochgefühls und der Niedergeschlagenheit –, ohne auch nur einmal innezuhalten und sich ernsthaft zu fragen: »Wozu mache ich das alles eigentlich? Was ist mir wichtig im Leben?«

Natürlich gibt es Zeiten, in denen sich einem diese Fragen stellen, doch geschieht das meist dann, wenn man in seinem Leben an einem Scheideweg steht:

- Wenn man die Schule oder das Studium abgeschlossen hat,
- wenn man eine Beziehung neu überdenkt oder beendet,
- wenn man den Job wechselt,
- wenn einem gekündigt wurde,
- wenn man vierzig wird (oder einen anderen runden Geburtstag feiert),
- wenn man ein Kind bekommt,
- wenn man sich durch eine Krankheit oder den Tod eines lieben Menschen der eigenen Sterblichkeit bewusst wird,
- wenn man sich Gedanken über seinen Ruhestand macht oder
- wenn der Lebensabend erreicht ist.

Die meisten Ereignisse, Erfolge oder Misserfolge jedoch, und vor allem die meisten Chancen, Glück und Zufriedenheit zu erlangen, liegen in den Phasen zwischen den genannten Ereignissen. *Dies* sind die entscheidenden Phasen in Ihrem Leben.

Es wäre schlimm, wenn sie vorübergingen, ohne dass Sie Zeit gefunden hätten, sich Gedanken darüber zu machen, was für Sie am wichtigsten ist.

Was anderen Menschen wichtig ist

Vor einigen Jahren führte ich mit meiner Forschungsgruppe vom Calm Centre eine Umfrage zum Thema Einstellungen am Arbeitsplatz durch – allerdings gaben wir dabei vor, es gehe darum, wie Angestellte heutzutage mit beruflichen Belastungen umgehen. Eine der Fragen lautete: »Welche Bedeutung messen Sie den verschiedenen Motivationen, Einflüssen, Zielsetzungen und Verpflichtungen bei, die Ihr Leben bestimmen? Was ist für Sie am wichtigsten?«

Im ersten Moment hört sich das nach einer recht simplen Frage an, doch wir waren überrascht, wie wenige Personen sie zumindest einigermaßen mühelos und erschöpfend beantworten konnten.

In der Regel ging es bei den am häufigsten genannten »Prioritäten« entweder um

- aktuelle Probleme – beispielsweise die Gesundheit, die Beziehung, die Versorgung der Kinder, den Beruf – oder aber um

- Zielsetzungen, die mit Geld, Karriere oder dem Lebensstil zu tun haben.

Doch kann das Lösen von Problemen oder das Erreichen irgendwelcher Einzelerfolge wirklich eine Priorität für das ganze Leben sein? Stellen Sie sich vor, Sie sind irgendwann einmal alt und gebrechlich und Ihre Enkel wollen von Ihnen wissen, wie Sie Ihre Zeit hier auf Erden genutzt haben. Dann möchten Sie doch sicher mehr erzählen können als: »Ich habe es geschafft, die Zahlung meiner monatlichen Tilgung für Juli noch etwas hinauszuzögern«, oder: »Ich habe 2004 ganze 30 Prozent mehr Kundenverträge abgeschlossen als 2003«.

Offenbar müssen wir bei unserer Suche also Alltagsprobleme, die wir lösen müssen, und Einzelziele, die wir erreichen wollen, ausklammern.

Was ist Ihnen wichtig?

Wenn Sie einmal die naheliegendsten Dinge außer Acht lassen: Was wissen Sie dann über sich? Was treibt Sie an? Können Sie Ihre ganz persönlichen Werte und Motivationen mit Worten beschreiben? Fällt es Ihnen leicht, die Dinge, die Ihnen wichtig sind, in eine Rang-

folge zu bringen? Können Sie sagen, was Ihren Lebensinhalt ausmacht?

Wenn Sie sich bei der Beantwortung dieser Fragen schwertun, dann trösten Sie sich mit der Gewissheit, dass es den meisten anderen Menschen genauso geht.

Obwohl wir bei unserer Studie nicht näher erforschten, was die Befragten als ihren »Lebensinhalt« betrachteten – *wir* dagegen werden uns später, im Kapitel mit dem »Bonusmaterial«, damit befassen –, weiß ich aus anderen Calm-Centre-Interviews, dass es mehr Menschen gibt, die sich diese Frage stellen, als Menschen, die sie beantworten können.

Aber versuchen wir es doch erst einmal mit ein paar anderen Fragen:

- Gibt es in Ihrem Leben ein bestimmtes Ziel? Oder lassen Sie sich eher von einem Tag zum nächsten treiben und reagieren auf das, was Ihnen unterwegs begegnet?
- Hat das, womit Sie sich im Alltag beschäftigen, einen tieferen Sinn, einen Wert? Oder tun Sie es nur, weil Sie es tun müssen, um über die Runden zu kommen?
- Wissen Sie, wohin die tägliche Routine Sie letztendlich bringen soll? Oder wollen Sie immer wieder

etwas anderes, je nach Lust und Laune oder den momentanen Einflüssen in Ihrem Leben?

- Haben Sie den besten Job oder die beste Beziehung, die Sie haben können?
- Machen Sie etwas aus Ihrer Zeit hier auf diesem Planeten?

Sollten Sie diese Fragen nicht beantworten können, sind Sie auch diesmal in guter Gesellschaft. Vielleicht sind Sie ja einfach zu beschäftigt, um sich eine derartige Selbstbetrachtung erlauben zu können. Vielleicht haben Sie bisher nur noch nicht erkannt, wie wichtig diese Fragen sind. Oder Sie möchten nur ungern mit Antworten konfrontiert werden, die möglicherweise unangenehm sind oder Ihnen zu nahegehen. Und außerdem: Morgen ist ja auch noch ein Tag.

Der kleine Lebenskompass möchte Ihnen Anregungen geben, wie Sie derartige Hemmnisse überwinden und eine Bestandsaufnahme machen können, was wichtig ist. Und das kann durchaus eine recht unterhaltsame Übung sein!