

PLANEN ODER TREIBEN LASSEN?



Michael Ebert & Timm Klotzek

PLANEN ODER TREIBEN LASSEN?

*Wie man merkt, ob man sich
zu viel oder zu wenig
Gedanken um sein Leben macht*

HEYNE <



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 Munken Premium Cream
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden

Redaktion: Dunja Reulein, München
Copyright © 2009 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Illustrationen: Falko Ohlmer (falko-ohlmer.com)
Grafik: Jonas Natterer (diebuben.com) & Falko Ohlmer
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany 2009
ISBN 978-3-453-15873-3

www.heyne.de

INHALT

	— SEITE
AM ANFANG	— 8
<i>Soll ich mein Leben planen – oder mich vom Leben treiben lassen? Und warum muss ich mich überhaupt entscheiden?</i>	
01 ELTERN	— 22
<i>Soll ich mich um ein gutes Verhältnis zu den Eltern bemühen – oder darauf setzen, dass wir uns auch so nahe bleiben?</i>	
02 WEIT REISEN	— 40
<i>Soll ich endlich mal eine Weltreise machen – oder darauf vertrauen, dass ich im Leben schon noch genug rumkomme?</i>	
03 LIEBE FINDEN	— 66
<i>Soll ich im Internet nach der großen Liebe suchen – oder auf den romantischen Zufall im echten Leben hoffen?</i>	
04 GELD	— 82
<i>Soll ich mein Geld sorgsam zusammenhalten – oder Spar-Appelle ignorieren und erstmal das Leben genießen?</i>	
05 ESSEN	— 104
<i>Soll ich mit einem Ernährungsplan im Kopf auf mein Gewicht achten – oder einfach essen, was mir schmeckt?</i>	

- 06 AUSBILDUNG** — 122
Soll ich mit meiner Ausbildung einen vielversprechenden Beruf anstreben – oder lernen, was mich am meisten interessiert?
- 07 FREUNDSCHAFT** — 138
Soll ich zu alten Freunden Kontakt halten – oder darauf vertrauen, dass wir uns nicht aus den Augen verlieren werden?
- 08 VORANKOMMEN IM JOB** — 156
Soll ich mich in meinem Beruf gezielt fortbilden – oder darauf setzen, dass ich auch ohne Karriereplan zurechtkomme?
- 09 LIEBE RETTEN** — 174
Soll ich Lebenspläne mit meinem Partner abstimmen – oder daran glauben, dass die Liebe uns schon zusammenhält?
- 10 VERSICHERUNGEN** — 200
Soll ich mich gegen möglichst viele Gefahren versichern – oder lernen, mit einem gewissen Risiko zurechtzukommen?
- 11 NEUSTART IM JOB** — 214
Soll ich einen Job, der mich unglücklich macht, rasch kündigen – oder durchhalten, bis sich die Lage zum Besseren wendet?

- 12 FAMILIE GRÜNDEN** — 228
Soll ich auf den perfekten Zeitpunkt warten, um ein Kind zu kriegen – oder auch in unsicheren Zeiten eine Familie gründen?
- 13 GESUND BLEIBEN** — 240
Soll ich meinen Körper bei Vorsorgeuntersuchungen durchchecken – oder nur zum Arzt gehen, wenn mir was wehtut?
- 14 ÄLTER WERDEN** — 258
Soll ich an meinem 30. Geburtstag eine erste Lebensbilanz ziehen – oder mich weiter jung fühlen, solange ich will?
- DANKE** — 272



AM ANFANG

*Soll ich mein Leben planen –
oder mich vom Leben treiben
lassen? Und warum muss ich
mich überhaupt entscheiden?*

*Wie man rausfindet, ob man eher ein Planer oder ein Treiben-
lasser ist — Was Elfmeterschießen mit Entscheidungsschwierig-
keiten zu tun hat — Warum brillante Denker gleichzeitig
ziemlich vergessliche Trottel sein können — Wie sehr kann ich
meinem Bauchgefühl vertrauen? — Warum die vernünftigste
Entscheidung nicht automatisch die beste ist*

Ah, verdammt. Unangenehme Post im Briefkasten. Unangenehme Post ist leicht zu erkennen: die längliche Form des Briefumschlags, die maschinengeschriebene Adresszeile. Und diese geheimnisvollen Zahlencodes, die oft im Sichtfenster des Schreibens zu sehen sind, noch über dem Namen des Adressaten. So was wie: **C / 380 077 11 / K 131 143 / 009**. Man mag sich kaum vorstellen, welche Geheiminformationen dieser Code verbirgt. **C / 380 077** könnte das Kürzel für diejenigen Kunden sein, die stets erst nach der zweiten Mahnung zahlen. Die **11** dahinter sortiert uns auf der internen Risikoskala des Unternehmens von **1** („Ausgezeichneter Kunde, gute Zahlungsmoral, keine Sonderwünsche“) bis **12** („Nervt wie verrückt“). **K 131** bedeutet wahrscheinlich, dass wir bei telefonischen Nachfragen wenigstens 60 Minuten lang in einer Warteschleife zu halten sind, ehe man uns zu einem Berater durchstellt. **143 / 009** bestimmt das Lied, das in der Warteschleife laufen soll, in diesem Fall steht der Code für irgendetwas besonders grausames, möglicherweise „Lady In Red“ von Chris de Burgh.

In jedem Fall: Erhalten wir diese Sorte Brief, kann es sich nur um unangenehme Post handeln. Eine Mahnung oder Rechnung, die Ankündigung einer Miet- oder Beitragserhöhung, ein abschlägiger Bescheid des Finanzamts, ein Strafzettel. Entsprechend unsere übliche Reaktion: O Mist ... Ah, verdammt ... Ach du heilige Scheiße! Etwas in der Art.

Wenn du das nächste Mal unangenehme Post erhältst, solltest du dich ausnahmsweise freuen. Denn unangenehme Post kann dir Antworten auf die wichtigen Fragen im Leben geben: Sie liefert dir Hinweise dafür, wer du bist. Welche Probleme noch auf dich warten, welche Möglichkeiten sich in der Zukunft bieten. Unangenehme Post kann dir bei den Fragen helfen, ob du deine Eltern öfter anrufen solltest, ob du deinen Partner fair behandelst, ob du ausreichend versichert bist und ob du dich richtig ernährst, ob du dir grundsätzlich mehr Ruhe gönnen oder endlich mal in die Puschen kommen solltest. Und das Tollste: Um all das herauszufinden, musst du die unange-

nehme Post noch nicht mal öffnen. Gehe stattdessen wie folgt vor:

PUNKT 1

Nimm das Schreiben aus dem Briefkasten.

PUNKT 2

Setz dich allein in einem Zimmer an einen Tisch,
leg das Schreiben vor dich hin.

PUNKT 3

Betrachte es ganz genau. Wenn's nicht ohnehin klar
sein sollte: Male dir aus, von wem das Schreiben
ist und was darin stehen könnte.

PUNKT 4

Überlege, wie du üblicherweise mit Schreiben
solcher Art verfahrst.

PUNKT 5

Überlege dir dann, ob deine übliche Verfahrensweise
die richtige ist und ob du im vorliegenden Fall
ähnlich oder ganz anders vorgehen willst.

PUNKT 6

Schreibe die Ergebnisse deiner Überlegungen zu
Punkt 4 und 5 auf ein Blatt Papier.

Vielleicht steht auf dem Blatt Papier dann etwa so was: „Zu **PUNKT 4**: Ich lasse unangenehme Post wie üblich verschlossen und lege das Schreiben zu den anderen. Werde mir doch heute nicht den Tag verderben! Zu **PUNKT 5**: Na klar, wie sonst! Ansonsten: siehe **PUNKT 4**.“

Vielleicht steht auf dem Blatt Papier aber auch so was: „Zu **PUNKT 4**: Selbstverständlich öffne ich den Brief, er ist ja an mich adressiert. Auch unangenehme Dinge muss man angehen – hilft ja nichts, die Augen zu verschließen. Ein Problem hat sich noch nie einfach so in Luft aufgelöst, im Zweifel wird es eher größer. Wenn es eine Rechnung sein sollte, bezahle ich sie

mit sicherem Onlinebanking, versehe sie mit dem Vermerk ‚Bezahlt am ...‘ und hefte sie in den entsprechenden Ordner. Zu **PUNKT 5**: Na klar, wie sonst! Ansonsten: siehe **PUNKT 4**.“

Vielleicht steht da auch irgendwas zwischen diesen beiden Extremen. Vielleicht erkennst du unter **PUNKT 4** so was wie, ähm ..., grundsätzliche Mängel bei deinem Umgang mit unangenehmer Post, unter **PUNKT 5** nimmst du dir aber für die Zukunft vor, diese Mängel zu beheben. Oder du öffnest Briefe jeder Art immer und sofort, überfliegst sie aber nur oberflächlich und stopfst sie dann in diesen einen Litz-Ordner, den du mit 16 Jahren mal angelegt und nie mehr ausgemistet hast, und auf dem mit Filzer fett geschrieben steht: „Wichtige Dokumente.“ Wie auch immer: Spätestens wenn du deine aufgeschriebenen Ergebnisse jetzt nochmal liest, sollte dir klar sein, ob du eher ein Planer oder ein Treibenlasser bist. Die gute Nachricht: Man kann nicht grundsätzlich sagen, ob es besser ist, eher ein Planer oder eher ein Treibenlasser zu sein.

Genau deshalb ist dieses Buch kein Ratgeber-Buch. Wer auf den folgenden Seiten also die ultimative Checkliste erwartet, die klärt, was man nun in seinem Kopf alles auf den Kopf stellen müsse und wie man sich künftig zu verhalten habe, um ein besserer Mensch zu werden und ein besseres Leben zu führen ... tja, Achtung, Achtung, tut uns sehr leid: Wer so was sucht, kann genau hier aufhören zu lesen.

Denn das können wir nicht bieten. Wie auch? Menschen sind zu unterschiedlich, als dass zwei *NEON*-Chefredakteure auf 271 Seiten verbindliche Ratschläge für das Leben jeder einzelnen Leserin und jedes einzelnen Lesers geben könnten. Ohnehin ist es geradezu lächerlich, welche verwelkten Halbwahrheiten in der Ratgeber-Welt häufig so lumpig dahinkauderweltscht werden, dass sie zwar ein Buch füllen, der Erkenntnisgewinn beim Lesen aber ungefähr dem eines Besuchs bei einer betrunkenen Wahrsagerin gleicht.

Was dieses Buch durchaus kann: Hinweise darauf geben, welche Möglichkeiten sich bieten und welche Gefahren

drohen, wenn man mit seiner Lebenseinstellung eher zu der Planer- oder Treibenlasser-Sorte Mensch gehört. Die Schlussfolgerungen muss jeder für sich alleine ziehen.

Also nochmal die gute Nachricht: Egal, ob man die Dinge des Lebens eher an sich vorbeiziehen lässt oder ihren Lauf so genau wie möglich berechnet und kontrolliert – beides kann genau richtig sein. Aber leider im Einzelfall auch grundverkehrt. Ein Beispiel? Na klar. Im Allgemeinen nimmt man an, dass es das Beste sei, ein Problem zu analysieren, um dann schnell und überlegt zu handeln. Das kann die richtige Lösung sein. Manchmal ist es aber auch das Beste, gar nichts zu tun.

Zum Beispiel beim Elfmeter.

Den Elfmeterpunkt gibt es im Fußball seit 1902. Und ebenso alt ist die Annahme, dass der Torhüter in eine Ecke springen sollte, noch ehe er sieht, wohin der Feldspieler den Ball schießt. So spart er die Reaktionszeit von einer Viertelsekunde und nur so hat er normalerweise eine Chance, einen platziert geschossenen Ball zu halten (denn der ist immerhin

zwischen 100 und 130 Stundenkilometer schnell). Weil der Schütze wiederum nur in den seltensten Fällen die Zeit hat, darauf zu achten, in wel-

**MANCHMAL IST ES DIE BESTE
STRATEGIE, GAR NICHTS ZU TUN.
ZUM BEISPIEL BEIM ELFMETER.**

che Ecke der Torwart springt, und so seine eigene Entscheidung nicht vom Verhalten der Gegenseite abhängig machen kann, ist der Elfmeter zu einem Lieblingsuntersuchungsgegenstand von Mathematikern und Spieltheoretikern geworden. Die nennen das Duell zwischen Schütze und Torwart beim Elfmeter ein „Nullsummenspiel mit vollständiger Information und simultanen Zügen“. Die Möglichkeiten der Spieler sind klar und begrenzt, eine eindeutige Gewinnstrategie gibt es nicht.

Jetzt kommt's. Nach Untersuchungen des israelischen Wissenschaftlers Ofer H. Azar von der School of Management an der Ben-Gurion University, der 311 Elfmeterschüsse bei internationalen Wettbewerben auswertete, gilt: Die größte Chance

für den Torwart, einen Elfmeter zu halten, ist, sich gar nicht zu bewegen. 14,2 Prozent aller Elfmeter werden nach links geschossen, 12,6 Prozent nach rechts, aber 33,3 Prozent aller Schüsse gehen direkt in die Mitte.

Die meisten Torhüter springen trotzdem. Warum? „Der Hauptgrund ist das Gefühl des Torwarts, etwas tun zu müssen“, analysiert Azar. Seine Annahme beruht auf Überlegungen des Nobelpreisträgers Daniel Kahneman über „Idiosyncrasies Of Decision-Making“. Der Job des Torwarts, so Azar, sei schließlich, mit einer Handlung einen Schuss abzuwehren. Aber einfach stehen zu bleiben gilt uns nicht als Handlung – schon gar nicht gegenüber dem Trainer und den Mitspielern. Als Torhüter denken wir also: „Ich bin gefordert! Ich muss handeln!“ Und selbst wenn rechnerisch die beste Reaktion auf eine bestimmte Situation wäre, gar nichts zu tun, spüren wir den Druck und die Versuchung, irgendwie zu handeln.

Es gibt zahllose Beispiele, die diese These auch für Nichtfußballer bestätigen. Finanzfachleute raten stets zu langfristigen Anlagen – also dazu, Aktienpakete nach dem Kauf „einfach liegenzulassen“, statt schweißgebadet täglich wechselnde Kurse zu prüfen. Gute Freunde klopfen uns auf die Schulter und raten zu Geduld, wenn wir unglücklich in unserem Job sind und über Kündigung nachdenken. Oft ist es auch besser, die merkwürdigen Launen des Partners einfach auszusitzen, statt jedes Mal großen Rabatz zu machen. Ah, süßes Nichtstun. Der Treibenlasser wird das gerne lesen.

Allerdings nur so lange, bis sich seine Aktienpapiere durch eine weltweite Finanzkrise in Brennmaterial verwandelt haben, das Unglück im Job zu einer handfesten Lebenskrise geführt hat und die Launen des Partners so nerven, dass es wirklich nicht mehr auszuhalten ist – aber auch schon zu spät für Gegenmaßnahmen. In diesen Fällen wird der Planer die Augenbraue anheben und etwas sagen wie: „Wusste ich’s doch.“

Dann wiederum wird vielleicht der Planer seinen Lebensplan feierlich vorstellen und erklären, dass er sich wohl-

überlegt an den Partner seines Herzens gebunden hat. Sein einmal und endgültig getroffenes Urteil: „Wir bleiben auf ewig zusammen“ – die Heirat. Eine „endgültige Entscheidung“, die allerdings mit einer Wahrscheinlichkeit von etwa 30 Prozent doch nicht endgültig ist. So hoch ist zurzeit das aktuelle Scheidungsrisiko in Deutschland.

Zur richtigen Zeit die richtige Entscheidung zu treffen ist eine der schwersten Aufgaben. Viele Dinge des Lebens können wir zum Glück relativ gefahrlos so lange üben, bis wir sie beherrschen: Rechtschreibung. Fahrrad fahren. Schuhe binden. Schminken. Blöderweise gilt aber ein Naturgesetz, so was wie das „Erste Theorem des Erwachsenwerdens“, und das sagt: Je wichtiger die Entscheidung, desto weniger können wir dafür trainieren.

NEON, das monatlich erscheinende Magazin aus der *stern*-Familie, nimmt sich genau dieses Problems an. Die ersten Ausgaben erschienen 2003 mit einem Untertitel, der den Leitgedanken des Heftes formulierte: „Eigentlich sollten wir erwachsen werden.“ Und auch wenn der Satz irgendwann vom Cover verschwand, definiert er noch immer das Lebensgefühl der Leserinnen und Leser. Es ist eine verflucht komplizierte Situation, in der sich junge Erwachsene heute befinden: Einerseits gibt es jede Menge guter Gründe, im Leben endlich mal voranzukommen. Unabhängigkeit. Freiheit. Auch Geld. Aber andererseits merkt man schnell, dass man für dieses Vorankommen im Leben auch einen Preis bezahlen muss: Stress im Beruf. Verantwortung für alles Mögliche (auch für sich selbst). Abschied von der Unbeschwertheit der Jugend. Plötzlich warten jede Menge großer Fragen auf uns, und wir spüren: Von unseren Antworten auf diese Fragen hängt unser Leben ab.

Die Fragen: Für welches Studium soll ich mich jetzt entscheiden? Will ich überhaupt ein Kind? Und wenn ja – will ich es mit diesem Menschen an meiner Seite zeugen? Bin ich spießig, nur weil ich mir eine Parmesanreibe kaufe? Wie lange kann ich in meinen Lieblingsclub gehen, ohne peinlich zu wirken?

Wie viel Geld soll ich fürs Alter sparen? Woher soll ich jetzt schon wissen, ob mir mein Job mit 60 Jahren immer noch Spaß macht? Das sind alles Fragen, für die wir vorab kaum üben können. Um nicht den allergrößten Mist zu bauen, hilft es, sich Ratschläge von Dritten zu holen. Und die ganze Sache dann nochmal zu überdenken. Das Blöde: Gelegentlich führt auch das gründlichste Durchdenken eines Problems zu keiner Lösung. Oft hilft dann: dem Bauchgefühl zu vertrauen.

Es ist ganz erstaunlich, wie schlau und wie bescheuert Menschen gleichzeitig sein können. Albert Einstein hat die Relativitätstheorie entwickelt, sehr gut – aber es ist überhaupt nicht auszuschließen, dass er auch regelmäßig seinen Haustürschlüssel verlegt hat. Zahllose Psychologen und Neurologen haben über die Frage gegrübelt, wie solche seltsamen Widersprüche unserer Hirnfunktionen zu erklären sind. Die verbreitetste Annahme ist heute, dass Menschen auf zwei Arten denken: die eine ist intuitiv und automatisch, die andere reflektiv und rational. Das reflektive System ist das langsamere, es funktioniert mit Bedacht und Sorgfalt. Dieses System benutzen Menschen, wenn ihnen eine Rechenaufgabe gestellt wird oder wenn sie überlegen, ob sie lieber Kulturwissenschaften in Passau oder BWL in Berlin studieren wollen.

Das automatische System ist das schnellere, es beruht auf unseren Instinkten – und es hat wenig mit Denken zu tun: Wenn du der unbeliebteste amerikanische Präsident aller Zeiten bist und jemand auf einer Pressekonferenz einen Schuh nach dir wirft, duckst du dich zur Seite. Du handelst instinktiv. Diese Fähigkeit unseres Gehirns ist vermutlich sehr alt, die Reaktion auf den heranfliegenden Schuh ist dieselbe wie die unserer Vorfahren auf ein heranstürmendes Mammut. Aber auch wenn du sehr rasch reagiert hast und der Schuh dich verfehlt, heißt das noch lange nicht, dass du schlau bist.

Es ist unheimlich, wie viele Entscheidungsprozesse wir täglich erfolgreich absolvieren, ohne sie überhaupt richtig wahrzunehmen. Jeden Tag sind es etwa 100 000. Essen, Auto fahren,

telefonieren (oft sogar alles zur gleichen Zeit) bewältigen wir, ohne darüber nachzudenken. Hirnforscher nehmen an, dass uns nur 0,1 Prozent dessen, was unser Hirn an Arbeit leistet, überhaupt bewusst wird. Wie unfallfrei wir mit den restlichen 99,9 Prozent durchs Leben gehen, ist schon großartig. Die echte Sensation ist allerdings, wie viel besser intuitive Urteile häufig ausfallen als sorgfältig abgewogene, vermeintlich vernünftige Entschlüsse. Es gibt jede Menge Sachbücher, die das Unterbewusste im großen Stil feiern und ihre Leser auffordern, grundsätzlich weniger nachzudenken und intuitiver zu handeln. Ausschließlich mit dem Bauch zu denken ist natürlich praktisch. Aber es ist auch Blödsinn. Was richtig ist: Unser Unterbewusstes übersetzt Information in Emotion. Daraus formt es in Sekundenbruchteilen einfache, schnelle, intuitive Entscheidungsempfehlungen. Es ist ein genialer und extrem effektiver Apparat, dessen Ausdrucksweise unsere Gefühle sind. „Unser Gehirn hat es im Lauf der Evolution zu einer Meisterschaft gebracht, aus wenig Information rasch nützliche Schlüsse zu ziehen“, erklärt der Berliner Psychologe Gerd Gigerenzer. Wenn also die Frage ansteht, in welcher Stadt man ein Studium beginnen soll,

**JEDEN TAG TREFFEN WIR 100 000
ENTSCHEIDUNGEN. DIE
MEISTEN DAVON UNBEWUSST.**

und gar keine Gründe gegen Berlin findet, aber ... irgendwie ... ganz seltsam ... eine kleine Stimme im Kopf hört, die murmelt: „Bei dem Gedanken an Berlin ist mir einfach nicht so wohl“ – dann sollte man vielleicht genau auf diese Stimme hören, auch wenn sie keine logisch begründbaren Argumente liefert.

Allerdings nützt die tollste Intuition nichts, wenn wir auf Probleme mit unbekanntem Faktoren treffen. Setzen wir uns an ein Schachbrett, ohne die Spielregeln zu kennen, werden wir wenig Freude an einem Spiel haben. In diesem Fall schaltet unser Gehirn das Bewusstsein wie einen Beraterstab hinzu. Jetzt muss sich unser reflektives System mit den Schachregeln auseinandersetzen, Probleme werden seziert und so

lange in ihre Einzelteile zerlegt, bis sie gelöst sind. Ganz nebenbei hat das Nachdenken auch noch einen positiven psychologischen Effekt: Wir fühlen uns anschließend besser. Das Sammeln, Sichten und Abwägen von Argumenten verleiht uns ein Gefühl der Sicherheit, selbst wenn die harten Fakten unsere Entscheidung gar nicht verbessern. Bei der Frage, welche Waschmaschine man sich anschafft, macht schon der Kauf eines teuren *Stiftung-Warentest*-Heftes ein gutes Gewissen ... selbst wenn man es dann vor der Kaufentscheidung nur sehr oberflächlich sichtet.

Die Sache mit der richtigen Entscheidung zur richtigen Zeit ist verdammt kompliziert – und kann schiefgehen, ganz egal, wie man's anstellt. Es ist wirklich zum Totlachen: Selbst wenn wir alles Mögliche bedenken, jede Entscheidungsvariante sorgfältig abwägen, nächtelang grübeln ... es warten trotzdem wenigstens drei Riesenschwierigkeiten. Erstens nützt das gründlichste Durchdenken ganz grundsätzlich oft wenig, weil zahlreiche Studien belegen, dass wir Menschen Weltmeister im Ausblenden wichtiger (für uns aber unangenehmer) Faktoren sind. Um nochmal aufs Schach zurückzukommen: Oft versuchen wir zwar, eine ganze Partie im Kopf zu planen ... aber wir ignorieren dabei, dass das Spiel noch gar nicht begonnen hat und unser Gegner vielleicht ganz andere Züge spielt, als wir vorausberechnen.

Zweitens, so erklärt der US-amerikanische Psychologe Barry Schwartz, bedeuten mehrere Wahlmöglichkeiten überhaupt nicht mehr Zufriedenheit – im Gegenteil. „Die Auswahl ist heute in fast jedem Lebensbereich so groß, dass wir nach einer Entscheidung immer das Gefühl haben, wir hätten etwas falsch gemacht. Selbst wenn unsere Wahl gut war: Der Zweifel, ob nicht noch eine bessere möglich gewesen wäre, schmälert schon die Befriedigung.“

Und drittens, erklärt der Harvard-Psychologe Daniel Gilbert in seinem listigen Buch *Ins Glück stolpern*, „neigen Menschen dazu, sich die Zukunft immer so ähnlich wie die Gegenwart

vorzustellen. Daher sieht die Zukunft in unserer Vorstellung zwangsläufig wie eine leicht verzerrte Version von heute aus.“

Leider hält sich die Zukunft nicht an unsere Fantasie – und schlimmer noch: Wir selbst tun es auch nicht. Wer mit 23 davon träumt, mit 40 Jahren ausgesorgt zu haben, und seinen Lebensplan entsprechend brutal auf maximale Karriere und maximalen Profit ausrichtet, bekommt das möglicherweise sogar hin. Übersieht aber dabei, dass sich seine Lebensziele im Lauf der Jahre auch fundamental ändern könnten. Entwickelt der Karrierist mit 30 Jahren plötzlich den dringenden Wunsch, Kinder zu kriegen, und unterdrückt dieses Verlangen, weil Nachwuchs nicht in seinen alten Lebensplan passt, läuft er große Gefahr, unglücklich zu werden. „Was die Treffsicherheit unserer privaten Zukunftsentscheidungen betrifft, gleichen wir Artilleristen, die mit einer einbetonierten Kanone auf höchst bewegliche Ziele feuern – und immer wieder feststellen, wie selten sie einen Volltreffer landen“, folgert der Journalist Harald Willenbrock in der sehr lesenswerten *GEO*-Titelgeschichte „Die Psychologie der Entscheidung“.

Also, was tun? Allein mit Bauchentscheidungen ist es nicht getan. Allein mit Vernunft auch nicht. Die Lösung liegt nahe ... genau ... die Mischung macht's. „Wirklich gute Entscheidungen beruhen auf einer ausgewogenen Mischung von zielgerichtetem Denken und Intuition“, schreibt der Journalist und Schriftsteller Malcolm Gladwell in seinem Buch *Blink! Die Macht des Moments*. „Und die zweite Lektion ist, dass ein guter Entscheidungsprozess so schlank wie möglich ist.“ Das bestätigen die meisten Forscher, so spinnefeind sie sich ansonsten auch sein mögen. Ganz bewusst „Für und Wider“ abwägen und dafür ein striktes Zeitlimit setzen (ein paar Tage oder auch ein paar Wochen, je nachdem). Und dann, alte Hausmütterchenregel, am besten eine Nacht drüber schlafen. Denn in dieser Ruhephase sortiert und prüft unser Unterbewusstes die Argumente, die wir gefunden haben, und fällt auch oft schon einen Entschluss. „Sammeln Sie alle wichtigen Informationen, und

dann vergessen Sie die Sache für eine Weile“, rät der Amsterdamer Psychologe Ap Dijksterhuis. „Machen Sie was ganz anderes, überlassen Sie dem Unbewussten das Denken. Auf diese Weise treffen Sie nachweislich die beste Entscheidung.“

Die „beste Entscheidung“ muss übrigens überhaupt nicht die „vernünftigste Entscheidung“ sein. Das Geld ausgeben, statt es zu sparen? Den Mann küssen, obwohl man selbst noch in einer anderen Beziehung steckt? Den Job kündigen, obwohl man noch keinen neuen hat? Die dritte Portion Nachtisch auch noch essen? Das klingt alles wirklich überhaupt nicht vernünftig – und kann unter bestimmten Umständen doch die genau richtige Entscheidung sein. Wir müssen schließlich nicht nur eine gute Wahl treffen, sondern auch eine, mit der wir leben können. Je schwerwiegender die Lebensentscheidung, desto wichtiger ist es, dass nicht nur unser reflektives, sondern auch unser automatisches System damit glücklich wird. Ist unsere Wahl zum Beispiel für unser

Unbewusstes untragbar, kann sie auf Dauer auch gesundheitsschädlich wirken. Wer sich jeden Tag in einem Job aufreibt,

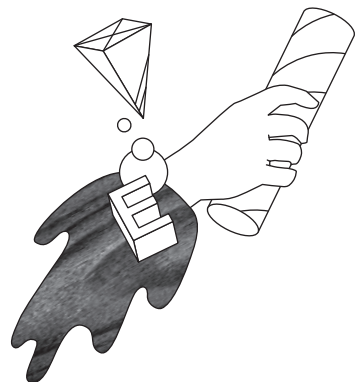
der keinen Spaß macht; wer in einer Beziehung hängenbleibt, obwohl die Liebe längst erloschen ist; wer sich mit einem knallharten Diätprogramm quält und darüber den Spaß am Essen verliert, der zermürbt Bewusstsein und Unbewusstes in einem unendlichen Grabenkrieg. „Jeder, der ständig rational richtige Entscheidungen trifft, die sein Unbewusstes nicht mittragen kann, wird irgendwann psychisch krank“, erklärt der Hirnforscher Gerhard Roth. Oder: „Es gibt kein richtiges Leben im falschen.“ Nee, das ist leider nicht von uns. Das schreibt Theodor W. Adorno.

In den folgenden 14 Kapiteln haben wir die Frage **PLANEN ODER TREIBEN LASSEN** auf die unterschiedlichsten Lebensbereiche angewendet. Nochmal: Dieses Buch sagt nicht, dass es besser wäre, ein Planer oder ein Treibenlasser zu sein. Es sagt auch

WIR MÜSSEN KEINE VERNÜNFTHIGE WAHL TREFFEN – SONDERN EINE, MIT DER WIR GUT LEBEN KÖNNEN.

nicht am Ende jedes Kapitels, was jetzt genau zu tun ist. Dieses Buch ist eher ... hm, erinnert sich hier noch jemand an den Sportunterricht in der Schule? Geräteturnen? Dieser fürchterlich kurze Anlauf, um dann mit einem viel zu kleinen Sprungbrett über diesen gewaltigen Bock zu springen? Und immer stand da einer, der Hilfestellung geben musste? Dieses Buch ist der Versuch, Hilfestellung zu geben bei den Bocksprüngen des Lebens. Das Ziel: Dabei zu helfen, dass wir alle möglichst sauber über den Bock kommen, ohne uns die Knie anzuhaufen, ohne den ganzen Bock umzuwerfen. Dieses Buch soll helfen, möglichst viele Entscheidungen so zu treffen, dass wir möglichst zufrieden durchs Leben kommen. Und weil eine ganze Menge davon auch gar nicht von unseren Entscheidungen abhängt, sondern vom Zufall oder vom Schicksal (je nachdem, woran man glaubt), wünschen wir uns allen dafür auch noch: viel Glück.

Ach so, der Briefumschlag vor dir. Die unangenehme Post. Mach sie jetzt doch mal auf.





01 ELTERN

Soll ich mich gezielt um ein gutes Verhältnis zu meinen Eltern bemühen – oder darauf vertrauen, dass ich ihnen schon irgendwie nahe bleibe?

Warum Weihnachten für viele ein anstrengendes Fest ist — Was ein Wissenschaftler genau mit „undifferenzierte Ego-Masse der Familie“ meint (und warum das keine Beleidigung ist) — Wie lange wir an der „emotionalen Nabelschnur“ unserer Eltern hängen — Was Robbie Williams über das schwierige Verhältnis zwischen Vätern und Söhnen weiß — Wann es das Beste ist, den Kontakt zu den Eltern abubrechen





Michael Ebert, Timm Klotzek

Planen oder treiben lassen?

Wie man merkt, ob man sich zu viel oder zu wenig Gedanken über sein Leben macht

Paperback, Klappenbroschur, 272 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-453-15873-3

Heyne

Erscheinungstermin: Mai 2009

Die Antwort auf alle Fragen

Alles vorausplanen und die Gegenwart verpassen – oder einfach mal abwarten, was kommt, und sich so vielleicht die Zukunft verbauen? In diesem Dilemma stecken junge Erwachsene, die heute so viele Lebensmodelle zur Auswahl haben wie nie zuvor. „Planen oder treiben lassen?“ ist das Porträt einer ratlosen Generation und zugleich ein handfester Ratgeber auf der Suche nach dem individuell richtigen Weg.

Im Alter zwischen 20 und 35 Jahren treffen Menschen die wichtigsten Entscheidungen ihres Lebens: Mit wem möchte ich zusammen sein? Will ich Kinder? Was soll ich studieren? Womit verdiene ich meinen Lebensunterhalt? Wie wichtig ist mir Karriere? Bin ich ein Planer, der vorausschauend, alle wesentlichen Entscheidungen rational durchdenkt? Oder ein Treibender, der in den Tag hinein lebt und Festlegungen meidet? Michael Ebert und Timm Klotzek, Chefredakteure der Zeitschrift NEON, zeichnen das Bild einer Generation, die ganz neue Wege der Lebensplanung beschreitet, im Privatleben Zweifel und Umwege ebenso zulässt wie sie zielorientiert und ehrgeizig den nächsten Karriereschritt plant. Ihr Buch beschäftigt sich mit allen wesentlichen Fragen des Lebens und zeigt Vorteile und Risiken der einen wie der anderen Entscheidung auf. Die Autoren recherchierten bei Wissenschaftlern, interviewten Prominente und andere Menschen mit außergewöhnlichen Erfahrungen und erstellten übersichtliche Checklisten – um zum Schluss bei der Beantwortung der größten aller Fragen zu enden: Wie schaffe ich es, verdammt noch mal, ein zufriedener Mensch zu sein?



[Der Titel im Katalog](#)