

Vorwort

Mögen Sie noch die Zeitung aufschlagen oder Nachrichten hören? Wird Ihnen genauso schlecht wie mir, wenn Sie eine Hiobsbotschaft nach der anderen hören? Ob Tsunami, Erdbeben, Finanzkrise, Staatsdefizit oder Krankenkassenbeitrags erhöhungen, mit all den „Schreckensmeldungen“ der letzten Monate ließen sich viele Seiten füllen. Wir werden immer älter, uns geht es finanziell besser, alle haben ein Dach über dem Kopf, und werden wir krank, dann werden wir medizinisch gut versorgt. Aber uns geht es ja so schlecht. Wirklich? Oder ist es nicht eher so, wie es der deutsch-französische Politologe und Publizist Alfred Grosser sagt:

„Es gibt in Deutschland einen Sport: das Selbstmitleid und die Klage. 90 Prozent der Bewohner der Erde möchten so unglücklich sein wie die Deutschen.“

Alles im Leben hat bekanntlich zwei Seiten. Wir leben nun einmal in der Welt der Dualität. Hell und Dunkel wechseln sich ab, genauso wie Sommer und Winter. So ist es auch mit unserer Sicht der Dinge. Es gibt schöne und es gibt schlechte Seiten. Sie allein bestimmen durch Ihre Geisteshaltung, was Sie sehen wollen. Je mehr Sie sich auf das Schlechte konzentrieren, desto schneller werden Sie in einen Strudel negativer Gefühle gezogen. Umgekehrt funktioniert es genauso, nur fühlen Sie sich dabei viel besser. Je mehr Sie auf die positiven Dinge im Leben achten, desto größer wird Ihre Lebensfreude. Es kommt nicht darauf an, wie die Dinge sind, sondern einzig und allein darauf, wie Sie sie sehen. Unsere Einstellung und nicht die Ereignisse bestimmen die Lebensqualität. Wenn es z. B. regnet, können Sie sich darüber ärgern, Sie können es aber auch sein lassen. Egal, wie Sie reagieren werden, der Regen wird sich davon nicht beeinflussen lassen. Daher ist es dumm, sich über Dinge aufzuregen, die nicht zu ändern sind.

6 Vorwort

Die höchste Form der Lebensqualität erreichen wir, wenn wir uns mit den Dingen arrangieren. Das schafft Zufriedenheit und sorgt für ein längeres Leben. Das konnten Wissenschaftler in vielen Studien nachweisen, wie z. B. mit der „Terman-Life-Cycle-Studie“. Sie wurde 1998 veröffentlicht, nachdem die Wissenschaftler siebzig Jahre(!) lang 400 Personen begleitet hatten. Die Initiatoren dieser Studie gingen der Frage nach, wie Lebensumstände und -einstellungen den Menschen beeinflussen. Das Ergebnis ist eindeutig: Eine pessimistische Lebenseinstellung schwächt das Immunsystem. Dadurch wird eine Reihe von Krankheiten begünstigt. Auch traten mental verursachte Gesundheitsprobleme bei Personen mit grundsätzlich pessimistischer Weltanschauung häufiger auf. Menschen mit einer fröhlichen und optimistischen Einstellung waren nicht nur weniger von Krankheiten betroffen, sie wurden auch weniger von Unglücken heimgesucht.

Gesunder Optimismus versetzt Sie in die Lage, jederzeit eine Lösung für Ihre persönlichen, gesundheitlichen und beruflichen Probleme zu finden. Das hat gar nichts mit dem „Du-schaffst-alles-Getue“ zu tun. Der Philosophie des Optimismus liegt das Prinzip der kleinen Schritte zugrunde. Denken ist wieder das, was es immer war: eine Geisteshaltung, eine Einstellung zum Leben. Ganz im Sinne einer afrikanischen Weisheit: *„Du weißt nicht, wie schwer die Last ist, die du nicht trägst.“*

Es liegt an Ihnen, mutig und fest entschlossen nach vorne zu schauen, um alle sich bietenden Chancen zu nutzen. Wenn Ihnen hierzu einige Anregungen fehlen sollten, dann finden Sie in diesem Buch 88 Impulse für eine andere Sicht der Dinge. Mit meinen Anregungen möchte ich Einsichten vermitteln, die Sie – wenn Sie wollen – eins zu eins in die Praxis umsetzen können, um motivierter und erfolgreicher Ihre Ziele zu erreichen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen nun viel Erfolg beim Gewinnen neuer Erkenntnisse.

Dirk Schmidt