

Unverkäufliche Leseprobe aus:

Anthony Gunn

Aufrecht durchs Leben

100 Wege zum Glück

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

»Sieh erfolgreich aus,
dann wirst du es auch sein.«

SPRICHWORT



Ändern Sie Ihre Haltung

Mangelndes Selbstvertrauen und falscher Umgang mit Angst nähren sich gegenseitig. Gesundes Selbstvertrauen hingegen kann helfen, Ängste richtig einzuordnen. Gesundes Selbstvertrauen wird von drei Dingen bestimmt:

Ihrem DENKEN

Ihrem FÜHLEN

Ihrem HANDELN

Wenn Sie eines dieser Dinge verändern, verändern Sie alle drei. Fangen Sie heute an: Ändern Sie Ihre Haltung ein klein wenig und gehen Sie AUFRECHT DURCHS LEBEN.

Seien Sie einmal pro Woche selbstsüchtig

Viele Menschen gehen mit ihrem Hab und Gut sorgsamer um als mit sich selbst. Aber wenn man die körperliche oder geistige Gesundheit verliert, können weder viel Geld noch Autos, Häuser oder schöne Kleidung den Verlust ausgleichen. Also nehmen Sie sich die Zeit, sich um Sie selbst zu kümmern. Tun Sie einmal die Woche etwas nur für Sie. Verschließen Sie, wenn Sie müssen, eine Stunde lang die Tür vor dem Rest der Welt.

Passen Sie auf sich auf; Sie sind es wert, verwöhnt zu werden.

Machen Sie Fehler

Es ist nicht schlimm, Fehler zu machen. Die Angst vor Fehlern kann einen Menschen allerdings dort gefangen halten, wo er oder sie sich am wohlsten fühlt. Also ist es besser, Angst davor zu haben, *keine* Fehler zu machen – denn ohne Fehler gibt es keine Entwicklung und auch kein Wachstum.

Alle Entdeckungen und Erfindungen, die die Welt verändert haben, haben ihren Ursprung darin, dass jemand einen Fehler gemacht hat.

»Wer nie einen Fehler gemacht hat, hat auch nie etwas Neues ausprobiert.«

ALBERT EINSTEIN

Stress macht dumm

In Stresssituationen schüttet unser Körper das Hormon Cortisol aus, um besser mit unmittelbaren Bedrohungen fertig zu werden. Aber wenn wir über längere Zeit gestresst bleiben, greift das Cortisol die Hirnzellen an und schadet unserem Gedächtnis und sogar unserem Denkvermögen. Wir arbeiten umso mehr, versuchen so, das Problem zu lösen, machen es aber nur noch schlimmer! Die gute Nachricht: Die angegriffenen Gehirnzellen erholen sich wieder, wenn wir Körper und Geist erlauben, sich zu entspannen. Daher ist es bei Stress oft am besten, einfach weniger zu tun.

»Stress ist ein Nicht-verbunden-Sein mit der Welt. Wir vergessen zu atmen; wir glauben, jede Situation sei eine Krise. Aber so wichtig ist nichts. Ruhen Sie sich einfach aus.«

NATALIE GOLDBERG

Multi-Tasking oder Single-Tasking?

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und malen Sie mit der rechten Fußspitze gegen den Uhrzeigersinn Kreise auf den Boden. Malen Sie jetzt gleichzeitig mit Ihrer rechten Hand im Uhrzeigersinn einen Kreis vor sich in die Luft. Ihr Fuß wird die Richtung wechseln. Warum?

Das liegt an den Hirnhälften: Die linke kontrolliert Ihre rechte, die rechte Ihre linke Körperseite. Wenn Menschen beim Multi-Tasking versuchen, etwas Neues oder Ungewohntes zu tun, geraten sie oft in ähnliche Schwierigkeiten. Nehmen Sie sich also nicht selbst die Erfolgschancen, sondern konzentrieren Sie sich immer ganz auf das, was Sie gerade vorhaben.

»Das Gehirn ist wie ein Computer: Man kann auf dem Bildschirm zwar mehrere Fenster gleichzeitig geöffnet haben, aber im Vordergrund ist doch immer nur eines zu sehen.«

Setzen Sie Inhalte um

Die meisten Menschen lesen, ohne je das zu nutzen, was sie gelernt haben. Wenden Sie Ihr neu gewonnenes Wissen auf Ihr Leben an, während Sie dieses Buch lesen.

Schauen Sie nicht nur zu, handeln Sie auch – darin liegt der Schlüssel des aufrechten Gehens.

»Ich höre und ich vergesse.
Ich sehe und ich behalte.
Ich tue und ich begreife.«

KONFUZIUS

Angst macht vernünftig

»Wenn ich zehn Meter hohe Wellen surfe, denke ich an das Motto ›Angst ist vernünftig‹. Das bedeutet, dass man nicht im Glauben da rausgeht, man ist unbesiegbar, sondern mit ein klein bisschen Angst, weil man weiß, das Meer kann einen kriegen, wann immer es dazu bereit ist. So ist das Leben.«

LAYNE BEACHLEY

Bringen Sie Steine ins Rollen

In der Unterhaltungsbranche gibt es ein altes Sprichwort: »Man braucht Jahre, um über Nacht erfolgreich zu sein.« Es hat sich wieder und wieder bewahrheitet, dass Geduld und Beharrlichkeit wichtiger sind als Talent allein.

»Erfolg kommt stufenweise, nicht lawinenartig. Man weiß, man wird keine Berge versetzen; man bringt Steine ins Rollen. Und hoffentlich, wenn man genügend kleine Steine bewegt oder kleine Wogen verursacht hat, werden sie zur Flut. Aber es beginnt immer mit kleinen Wellen, die großen kommen später.«

ALAN JONES

Sehen Sie das große Ganze

Betrachten Sie die beiden Bilder weiter unten auf der Seite. Was sehen Sie?

Wenn die Antwort lautet »links ein weißes Dreieck und rechts eine weiße Kugel«, dann haben Sie mit vielen Ihrer Mitmenschen etwas gemeinsam: Wenn uns wichtige Informationen fehlen, füllen wir die Lücken oft selbst aus, um möglichst schnell Schlüsse ziehen zu können.

