

Unverkäufliche Leseprobe aus:

Dale Carnegie

Freu dich des Lebens!

Die Kunst, beliebt, erfolgreich
und glücklich zu werden

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

Inhalt

Vorwort	9
---------------	---

*Sieben Möglichkeiten zur Entwicklung einer geistigen
Haltung, die Ihnen Glück und Frieden gibt*

Auszüge aus dem Buch »Sorge dich nicht – lebe!«

1. Finden Sie zu sich selbst und stehen Sie zu sich selbst, denn: Kein anderer Mensch auf der Erde ist so wie Sie 13
2. Vier gute Arbeitsgewohnheiten gegen Müdigkeit und Sorgen 26
3. Was Sie müde macht – und was Sie dagegen unternehmen können 35
4. Wie man die Langeweile vertreibt, die Müdigkeit, Sorgen und Unzufriedenheit verursacht 44

5. Würden Sie für eine Million Dollar hergeben, was Sie haben?	58
6. Vergessen Sie nicht: Einen toten Hund tritt man nie	70
7. Befolgen Sie diesen Rat – und Kritik kann Sie nicht mehr treffen	76
Zusammenfassung der Regeln aus »Sorge dich nicht – lebe!«	83

*Vierzehn Grundregeln für
den Umgang mit Menschen*

Auszüge aus dem Buch »Wie man Freunde gewinnt«

1. Wer Honig will, muß der Biene Summen erleiden	87
2. Die hohe Kunst, Menschen richtig zu behandeln	110
3. Man muß den Fisch mit einem Köder locken, der ihm schmeckt	130
4. Wer sich für andere interessiert, ist überall willkommen	156

5. Wie man sich im Handumdrehen beliebt macht 177

Wie man Menschen überzeugt

6. Wie man sich Feinde schafft – und wie man es vermeidet 197
7. Der Weg zur Vernunft führt über das Herz 216
8. Das Geheimnis des Sokrates 230
9. Wie man die Mitarbeit der anderen gewinnt ... 239
10. Der Appell an das »bessere Ich« 248

Wie man Menschen ändert, ohne sie zu beleidigen oder zu verstimmen

11. Man kann auch kritisieren, ohne sich unbeliebt zu machen 257
12. Sprechen Sie zuerst von Ihren eigenen Fehlern 264
13. Niemand läßt sich gerne befehlen 268
14. Keiner möchte das Gesicht verlieren 272
- Zusammenfassung der Regeln aus »Wie man Freunde gewinnt« 278

Vorwort

Haben Sie sich je überlegt, daß wir den größten Teil des Lebens mit Arbeiten verbringen – wie auch immer diese Arbeit beschaffen sein mag?

Das bedeutet, daß unsere Einstellung gegenüber der Arbeit bestimmt, ob unsere Tage getragen werden von freudiger Erwartung und dem Gefühl des Ausgefülltseins, das gute Leistungen mit sich bringt, oder von Frustration, Langeweile und Müdigkeit.

Dale Carnegies Ratschläge sollen Ihnen helfen, das Beste aus Ihrem Arbeitstag zu machen, d. h. Befriedigung in Ihrer Arbeit zu finden, indem Sie das Beste aus sich herausholen.

Überprüfen Sie Ihr eigenes Verhältnis zum Leben im allgemeinen und zu ihren Mitmenschen, während Sie die folgenden Seiten lesen.

Besinnen Sie sich auf Ihre eigenen Stärken und stellen Sie fest, wie viele Talente und Fähigkeiten Sie besitzen, von denen Sie keine Ahnung hatten, und wie herrlich es ist, sie richtig einzusetzen.

Dieses Buch ist eine Sammlung von ausgewählten Kapiteln aus Dale Carnegies beiden Welterfolgen »Sorge dich nicht – lebe!« und »Wie man Freunde gewinnt«. Wir haben jene Abschnitte aus beiden Büchern ausgewählt, die am meisten Relevanz haben

für Leute wie Sie. Suchen Sie mehr Freude und Erfüllung in Ihrem Leben, wollen Sie sicher sein, Ihre besonderen Fähigkeiten sinnvoll und erfolgreich einzusetzen – dieses Buch kann Ihnen helfen, diese Ziele zu erreichen.

Dorothy Carnegie

*Sieben Möglichkeiten zur Entwicklung einer geistigen
Haltung, die Ihnen Glück und Frieden gibt*

** Dale Carnegie schrieb sein Buch »Sorge dich nicht – lebe!«, um zu zeigen, daß das Leben das ist, was wir aus ihm machen. Wenn wir lernen, uns selbst zu akzeptieren, das Gute so klar zu sehen wie das weniger Gute, und dann all die nötigen Dinge in Angriff nehmen, um unsere Ideen zu verwirklichen, werden wir weniger Zeit und Energie mit Sorgen verlieren.*

Auszüge aus dem Buch

»Sorge dich nicht – lebe!«*

1.

Finden Sie zu sich selbst und stehen Sie zu sich selbst, denn: Kein anderer Mensch auf der Erde ist so wie Sie!

Edith Allred aus Mount Airy in North Carolina schreibt in einem Brief: »Als Kind war ich äußerst scheu und sensibel. Außerdem hatte ich zuviel Gewicht, und meine Backen ließen mich noch dicker aussehen, als ich in Wirklichkeit war. Meine altmodische Mutter hielt nichts von Kleidern, die hübsch machten. Sie pflegte zu sagen: ›Weit hält, eng zerreißt.‹ Und entsprechend zog sie mich an. Ich ging nie zu Partys, nie konnte ich lustig sein, und in der Schule spielte ich nicht mit den andern im Hof und turnte auch nicht. Ich war entsetzlich scheu. Ich hatte das Gefühl, anders zu sein als die andern. Kein Mensch mochte mich.

Als ich erwachsen war, heiratete ich einen ein paar Jahre älteren Mann, doch ich änderte mich nicht. Meine angeheirateten Verwandten waren selbstsi-

chere und ausgeglichene Menschen, genau das, was ich in keiner Weise war. Ich bemühte mich sehr, so zu sein wie sie, doch es gelang mir nicht. Alle Versuche von ihnen, mich aus meinem Schneckenhaus zu locken, schlugen nur ins Gegenteil um. Ich wurde nervös und gereizt. Ich mied meine Freunde. Es wurde so schlimm, daß ich schon allein vor dem Klingeln der Türglocke Angst hatte. Ich war ein Versager. Ich wußte es, und ich machte mir Sorgen, mein Mann würde es merken. Wenn wir mit andern Leuten zusammen waren, spielte ich deshalb die Fröhliche und übertrieb natürlich. Hinterher war ich tagelang unglücklich. Schließlich wurde es so schlimm, daß es mir sinnlos erschien, noch länger weiterzuleben. Ich dachte immer häufiger an Selbstmord.«

Was brachte den Umschwung in das Leben der unglücklichen Frau? Es war nur eine beiläufige Bemerkung.

»Eine beiläufige Bemerkung verwandelte mein ganzes Leben«, schrieb Edith Allred weiter. »Meine Schwiegermutter erzählte einmal, wie sie ihre Kinder erzogen habe, und sagte unter anderem: ›Ganz gleich, was passierte, ich bestand immer darauf, daß sie sich selbst treu blieben ...‹ – ›Sich treu bleiben!‹ Mir fiel es wie Schuppen von den Augen. Blitzartig erkannte ich, daß an meinem ganzen Elend meine Versuche schuld waren, mich in eine Form zu pressen, in die ich nicht hineinpaßte.

Ich veränderte mich von einem Tag auf den andern. Ich fing an, ich selbst zu sein. Ich versuchte, meine eigene Persönlichkeit zu erforschen, herauszufinden, *was ich war*, meine Stärken und Schwächen zu entdecken. Ich las alles mögliche über Farben und Mode und zog nur das an, was mir meiner Meinung nach stand. Ich bemühte mich, Freunde zu finden, und trat einer Organisation bei, zuerst war es nur eine kleine. Wenn man mich bat, zu irgendeinem Thema etwas zu sagen, war ich am Anfang vor Schreck wie erstarrt. Trotzdem äußerte ich mich jedesmal, und mein Mut wuchs. Es dauerte alles sehr lange – aber heute bin ich so glücklich, wie ich es nicht einmal im Traum zu hoffen gewagt hätte. Meine Kinder habe ich nach derselben Devise erzogen, deren Bedeutung ich erst nach bitteren Erfahrungen erkannte: *Gleichgültig, was geschieht – bleib immer du selbst!*«

Sich zu sich selbst bekennen zu können, ist ein Problem »so alt wie die Menschheit«, sagte Dr. James Gordon Gilkey, »und so komplex wie das menschliche Leben selbst«. Es ist auch das versteckte Motiv vieler Neurosen und Psychosen und Komplexe. Angelo Patri hat dreizehn Bücher und Tausende von Zeitungsartikeln über das Thema Kindererziehung geschrieben, und er sagt: »Niemand ist so unglücklich wie derjenige, der etwas anderes oder jemand anders sein möchte als die Person, die er seinem Körper und seinem Geist nach ist.«

Diese Sehnsucht, jemand anders zu sein, nimmt vor allem in Hollywood immer mehr zu. Sam Wood, einer der bekanntesten Filmregisseure, erklärte, das größte Kopfzerbrechen machten ihm in dieser Beziehung junge, ehrgeizige Schauspieler. Und natürlich auch Schauspielerinnen. Sie wollten alle zweitklassige Lana Turners oder drittklassige Clark Gables sein. »Das Publikum kennt doch deren Art schon ganz genau«, erzählt er ihnen immer wieder, »jetzt wollen die Leute was Neues!«

Ehe er Filme machte, wie zum Beispiel *Goodbye, Mr. Chips* oder *Wem die Stunde schlägt*, arbeitete Wood jahrelang als Makler, vor allem in der Verkaufsschulung. Er behauptete, daß in der Welt des Films dieselben Gesetze gelten wie im Geschäftsleben. Mit Imitationen kommt man nicht weit. Man kann kein Papagei sein. »Die Erfahrung hat mich gelehrt«, sagt Sam Wood, »daß es das klügste ist, Leute, die nicht echt sind, möglichst schnell abzuschieben.«

Ich fragte Paul Boynton, damals Personalchef einer der größten Ölfirmen, was für Fehler Stellenbewerber hauptsächlich machen. Schließlich mußte er es wissen: Er hatte mit mehr als 60 000 gesprochen! Er schrieb auch ein Buch über das Thema. Es heißt: *Sechs Methoden, einen Job zu finden*. Er antwortete mir: »Den größten Fehler, den die Leute machen, wenn sie sich bei mir um einen Job bewerben – sie stehen nicht zu sich selbst. Statt natürlich und offen

zu sein, versuchen sie oft, die Antworten zu geben, von denen sie glauben, daß ich sie hören möchte.« Doch es nützt nichts, denn niemand will mit so einem falschen Kunden etwas zu tun haben. Falschgeld wird nirgends geschätzt.

Die Tochter eines Straßenbahnschaffners mußte sich erst die Finger verbrennen, ehe sie dies einsah. Sie wollte unbedingt Sängerin werden, aber sie war über ihr Aussehen unglücklich. Sie hatte einen großen Mund und vorstehende Zähne. Beim ersten öffentlichen Auftritt in einem Nachtclub versuchte sie, die Zähne mit der Oberlippe zu verdecken. Sie wollte schön und bezaubernd aussehen. Und das Ergebnis? Sie wirkte komisch, ihr Auftritt war ein Fiasko.

Aber in diesem Nachtclub saß auch ein Mann, der fand, daß sie Talent habe. »Hören Sie«, sagte er – er nahm kein Blatt vor den Mund –, »ich habe Sie bei Ihrem Auftritt beobachtet. Ich weiß, was Sie vertuschen wollen. Sie genieren sich wegen Ihrer Zähne!« Das Mädchen wurde verlegen. »Warum eigentlich«, redete der Mann weiter. »Ist es denn ein großes Verbrechen, vorstehende Zähne zu haben? Versuchen Sie nicht, sie zu verstecken! Machen Sie den Mund richtig auf, und das Publikum wird Sie lieben, wenn es merkt, daß Sie sich nicht schämen. Außerdem«, fügte er listig hinzu, »haben Sie vielleicht gerade wegen dieser Zähne Erfolg.«

Cass Daley befolgte seinen Rat und dachte nicht

mehr an ihre Zähne. Sie dachte von da an nur noch an ihr Publikum. Sie öffnete weit ihren Mund und sang mit solcher Freude und Begeisterung, daß sie ein großer Star wurde, beim Film und im Rundfunk. Andere Sängerninnen versuchten sogar, *sie* nachzuahmen!

William James hielt einmal einen Vortrag über Menschen, die nie zu sich selbst gefunden hatten, und sagte dabei, daß der Durchschnittsmensch nur zehn Prozent seiner vorhandenen geistigen Möglichkeiten ausschöpft. »Verglichen mit dem, was wir sein könnten«, meinte er, »sind wir nur halb wach. Wir verwenden nur einen kleinen Teil unserer körperlichen und geistigen Gaben. Im allgemeinen lebt also der Mensch weit unterhalb seiner Grenzen. Dabei besitzt er die verschiedenartigsten Kräfte, die er aber gewöhnlich nicht nützt.«

Sie und ich, wir haben alle solche Kräfte, und deshalb wollen wir keine Sekunde mehr damit verschwenden, uns Sorgen zu machen, denn wir sind nicht wie andere Leute. Sie sind auf dieser Welt etwas völlig Neues! Nie zuvor, nicht seit Anbeginn aller Zeiten, hat es jemand gegeben, der genauso war wie Sie. Und auch in allen kommenden Zeitaltern wird niemand leben, der Ihnen aufs Haar gleicht. Die Wissenschaft von der Vererbung sagt uns, daß wir das, was wir sind, zum größten Teil den 23 Chromosomen zu verdanken haben, die unser Vater bei-

gesteuert hat, und den 23, die unsere Mutter dazugab. Diese 46 Chromosomen enthalten alles, was unsere Erbanlagen bestimmt. In jedem Chromosom, so sagt Amram Scheinfeld, »können Mengen von Genen sein, Hunderte – und schon eines genügt in manchen Fällen, das ganze Leben eines Menschen zu verändern«. Wirklich, wir sind ›schrecklich und wunderbar‹ gemacht.

Und nachdem sich Ihre Mutter und Ihr Vater begegneten und vereinigten, standen die Chancen eins zu dreihunderttausend Milliarden, daß die Person, die Sie sind, geboren wurde. Mit anderen Worten, wenn Sie dreihunderttausend Milliarden Geschwister hätten, könnten die alle verschieden von Ihnen sein. Ob das nur eine Ausnahme ist? Nein. Es ist wissenschaftlich erwiesen. Wenn Sie mehr darüber wissen möchten, lesen Sie *Du und die Vererbung* von Amram Scheinfeld.

Zu sich selbst stehen – über dieses Thema kann ich besonders glaubwürdig sprechen, weil ich mich auch sehr betroffen fühle. Ich weiß, wovon ich rede! Ich weiß es aus bitterer und teuer bezahlter Erfahrung. Das möchte ich Ihnen näher erklären. Als ich frisch von den Maisfeldern Missouris in New York ankam, schrieb ich mich an der American Academy of Dramatic Arts ein. Ich wollte Schauspieler werden. Außerdem hatte ich einen Einfall, den ich für unerhört großartig hielt, sozusagen ein Schnellver-

fahren, um berühmt zu werden, eine Idee, die so einfach und todsicher war, daß ich nicht begreifen konnte, wieso die vielen Tausende von ehrgeizigen Menschen sie noch nicht entdeckt hatten. Es handelte sich um folgendes: Ich wollte herausfinden, worauf der Erfolg der berühmten Schauspieler jener Zeit wie John Drew, Walter Hampden oder Otis Skinner beruhte. Dann würde ich die Glanzpunkte ihres Könnens nehmen und in mir zu strahlender, triumphaler Schauspielkunst vereinen. Wie dumm! Wie verrückt! Ich sollte Jahre meines Lebens mit der Nachahmung anderer Leute vergeuden, ehe es mir in meinem missourischen Dickschädel dämmerte, daß ich ich selbst sein mußte und nicht gut jemand anders sein konnte.

Diese trübe Erfahrung hätte mir eine unvergeßliche Lehre sein müssen, doch leider war sie es nicht. Ich war zu dumm. Ich hatte noch eine zweite Lektion nötig. Einige Jahre später wollte ich ein Buch über freie Rede schreiben, für Geschäftsleute, das beste, das je zu diesem Thema erschienen war. Dabei hatte ich wieder einen ähnlich verrückten Einfall wie damals, als ich Schauspieler werden wollte: Ich würde mir die besten Gedanken einer Menge anderer Autoren *leihen* und sie in meinem Buch vereinen, das dann auf diese Weise von allem das Beste enthielt. Ich besorgte mir also eine Menge Bücher über das Gebiet und verbrachte ein Jahr damit, Ge-

danken daraus meinem Manuskript einzuverleiben. Schließlich dämmerte es mir aber doch, was für ein Idiot ich war. Dieser Mischmasch fremder Gedanken, den ich zusammengeschrieben hatte, war so künstlich, so langweilig, daß kein Geschäftsmann sich damit abplagen würde. Ich warf die Arbeit eines ganzen Jahres in den Papierkorb und fing von vorne an. Diesmal sagte ich zu mir: »Es bleibt dir nichts übrig, als Dale Carnegie zu sein, mit all seinen Fehlern und Grenzen. Du kannst nicht gut jemand anders sein!« Also hörte ich auf, eine Mischung aus anderen Leuten sein zu wollen, krepelte die Ärmel auf und tat, was ich von Anfang an hätte tun sollen: Ich schrieb ein Lehrbuch über freie Rede aufgrund meiner eigenen Erfahrungen, Beobachtungen und Überzeugungen als Redner und als Lehrer. Ich lernte die Lektion – hoffentlich für immer –, die auch Sir Walter Raleigh lernte. (Ich meine nicht den Sir Walter Raleigh, der seinen Mantel vor der Königin ausbreitete, damit sie nicht in den Schmutz treten und sich die Schuhe dreckig machen mußte. Ich spreche von dem Professor für englische Literatur, der in Oxford lehrte.) »Ich kann kein Buch schreiben, das so bedeutend ist wie ein Stück von Shakespeare«, sagte er, »aber ich kann eines schreiben, das von mir stammt.«

Seien Sie Sie selbst! Befolgen Sie den weisen Rat, den Irving Berlin dem verstorbenen George

Gershwin gab. Als sich die beiden kennenlernten, war Berlin schon berühmt, aber Gershwin noch ein unbekannter junger Komponist, der für 35 Dollar in der Woche in Kneipen Klavier spielte. Berlin war von Gershwins Können beeindruckt und bot ihm den Posten eines Sekretärs an, für das Dreifache. »Aber lehnen Sie lieber ab«, riet Berlin, »sonst werden Sie vielleicht noch ein zweitklassiger Berlin. Doch wenn Sie sich weiter treu bleiben, sind Sie eines Tages ein erstklassiger Gershwin.«

Gershwin beherzigte jenen Rat und wurde schließlich einer der bedeutendsten amerikanischen Komponisten seiner Zeit.

Charlie Chaplin, Will Rogers, Mary Margaret McBride, Gene Autry und Millionen andere mußten die Lektion lernen, die ich Ihnen in diesem Kapitel einzubleuen versuche. Sie mußten viel Lehrgeld bezahlen – genau wie ich.

Als Charlie Chaplin seine ersten Filme machte, bestand der Regisseur darauf, daß er einen beliebten deutschen Komiker jener Tage nachmachte. Chaplin wurde erst berühmt, als er sich selbst spielte. Bob Hope machte eine ähnliche Erfahrung: Jahrelang trat er in einer Gesangs- und Tanznummer auf – und kam nicht weiter, bis er anfang, Witze zu reißen, und zu dem stand, was er war: ein Komiker. Will Rogers trat jahrelang im Varieté als Lassowerfer auf, ohne ein einziges Wort zu sagen. Erst als er seine einzig-

artige Begabung fürs Witzemachen entdeckte und beim Lassowerfen redete, hatte er Erfolg.

Mary Margaret McBride wollte in ihren ersten Radiosendungen eine irische Komikerin spielen und fiel damit rein. Erst als sie sich zu dem bekannte, was sie war – ein einfaches Mädchen aus Missouri –, wurde sie einer der beliebtesten Rundfunkstars von New York.

Gene Autry versuchte, seinen texanischen Akzent loszuwerden, trug elegante Maßanzüge und behauptete, er stamme aus New York. Die Leute lachten ihn hinter seinem Rücken aus. Dann fing er an, auf seinem Banjo zu klimpern und Cowboylieder zu singen, und das war der Anfang einer Karriere als beliebtester Cowboy sowohl im Film wie im Rundfunk.

Sie sind auf dieser Welt etwas ganz Neues! Seien Sie froh darüber. Machen Sie das Beste aus dem, was die Natur Ihnen mitgegeben hat. Wenn man genau hinsieht, ist jede Kunst autobiographisch. Sie können nur singen, was Sie sind. Sie können nur malen, was Sie sind. Sie müssen zu dem stehen, was Ihre Erfahrungen, Ihre Umgebung und Ihre Erbanlagen aus Ihnen gemacht haben. Sie müssen Ihren eigenen kleinen Garten bestellen – gut oder schlecht. Sie müssen Ihr eigenes kleines Instrument im Orchester des Lebens spielen – gut oder schlecht.

Wie schon Emerson in seinem Essay *Selbstvertrauen* schrieb: »In der Entwicklung jedes Menschen

kommt die Zeit, wo ihm bewußt wird, daß Neid Unwissenheit und Nachahmung Selbstmord ist. Daß er sein Schicksal annehmen muß im guten wie im bösen. Und daß das weite Universum zwar voll von guten Dingen ist, er aber kein Körnchen Nahrung finden wird, wenn er nicht mit viel Mühe das ihm gegebene Stückchen Land bestellt. Die Kraft, die in ihm ruht, ist neu in der Natur, und nur er weiß, was er mit ihr tun kann, und auch das erst, wenn er es versucht hat.«

So sagt es Emerson. Und so drückte es ein Dichter aus – der verstorbene Douglas Malloch:

Wenn du nicht Kiefer sein kannst auf dem Hügel,
Sei ein Busch im Tal – aber sei
Der schönste kleine Busch am Ufer des Bachs.
Sei ein Busch, wenn du kein Baum sein kannst.

Wenn du kein Busch sein kannst, sei ein Büschel
Gras
Und steh heiter am Straßenrand.
Wenn du kein Hecht sein kannst, sei einfach ein
Barsch,
Aber der munterste Barsch im See.

Nicht nur Kapitän, auch Mannschaft muß sein,
Für alle von uns ist Platz.
Viel Arbeit ist zu tun und wenig,
Doch die Pflichten, die wir haben, sind gleich.

Wenn du keine Straße sein kannst, sei nur ein Pfad.
Wenn du die Sonne nicht sein kannst, so sei ein
Stern.

Es ist nicht die Größe, nach der du siegst oder fällst.
Sei das Beste, was immer du bist.

▷ Ahmen wir niemand nach! Finden wir zu uns
selbst und stehen wir zu uns selbst!