

**Florian Basler**

# 50 Ratgeber in 100 Minuten

Die Lehren der Bestseller  
von Dale Carnegie über Stefanie Stahl  
und Tim Ferriss bis Eckhart Tolle

© des Titels »50 Ratgeber in 100 Minuten« von Florian Basler (978-3-96905-036-1)  
2021 by Yes Publishing – Pascale Brettenstein & Oliver Kuhn GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.yes-publishing.de>

**YES**

# Liebe, Beziehungen und Kommunikation

© des Titels »50 Ratgeber in 100 Minuten« von Florian Basler (978-3-96905-036-1)  
2021 by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.yes-publishing.de>

# 1

## Eva-Maria Zurhorst

### Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest

»Lebensabschnittspartnerschaft« ist ganz bestimmt eines der weniger eleganten Wörter der deutschen Sprache. Und es beschreibt, wenn man genauer darüber nachdenkt, eine eher unschöne Herangehensweise an die Liebe. Wir leben in einer Konsum- und Wegwerfgesellschaft, kaufen neue Kleider, obwohl die alten im Schrank kaum einen anderen Makel haben, als dass wir uns an sie gewöhnt haben. Es muss ein neues Handy sein, weil die Werbung uns verspricht, wir würden mit einem anderen Modell glücklicher werden als mit dem vorherigen. Aber ist das wirklich so? Sind wir mit etwas Neuem zwangsläufig besser dran? Und: Ist es nicht ein großer Fehler, dass wir die Verbrauchsmentalität auch auf unsere zwischenmenschlichen Beziehungen übertragen? Davon zumindest ist Eva-Maria Zurhorst überzeugt, die mit *Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest* den bis heute wohl erfolgreichsten deutschen Paarratgeber geschrieben hat. Eine Partnerschaft muss nicht lediglich für einen kurzen Abschnitt unseres Lebens halten. Mit etwas Übung und gutem Willen reicht es auch für die gesamte Spanne.

Die Autorin selbst geriet nach der Geburt ihrer Tochter in eine leider alles andere als ungewöhnliche Situation. Sie saß allein zu Hause, kümmerte sich um das Kind, während ihr Mann zur Arbeit fuhr. Ihre Unzufriedenheit kompensierte sie mit der Lektüre unzähliger Ratgeber, zudem besuchte sie Vorträge des US-amerikanischen Paarberaters Chuck Spezzano, der Krisen in einer Beziehung nicht als Anfang vom Ende, sondern grundsätzlich als Chance für den Neubeginn sieht. Eva-Maria Zurhorst erfuhr: Wer eine kriselnde Ehe retten möchte, muss zunächst an sich selbst arbeiten und ein beziehungsfähiger Mensch werden. Ganz offensichtlich hat die Autorin diese Aufgabe mit Brauvour bewältigt – sie ist mit ihrem Mann zusammengeblieben; die Ehekrise der Anfangsjahre ist überwunden. Und nicht nur das: Die beiden gehen im Team auf Lesereise und halten Vorträge darüber, wie sich das Projekt einer langfristigen Beziehung verwirklichen lässt.

Was also macht uns zu erfolgreichen Liebenden? Zunächst einmal müssen wir einsehen: Die wahre Beziehung beginnt erst dann, wenn die rosarote Phase des ersten Verliebtseins vorbei ist. Fast jedes Paar kommt früher oder später in den Niederungen der Wirklichkeit an. Der Prinz des ersten Abends verwandelt sich in einen mittelalten Normalo mit Bauchansatz und Stirnglatze, die aufregende Prinzessin in eine langweilige Hausfrau. Die romantischen Hoffnungen, die wir anfänglich in die neue Beziehung gesetzt haben, weichen einer herben Enttäuschung. An dieser schrecklich öden Person soll nun all mein Liebesglück hängen? Viele von uns beenden an diesem Punkt die Partnerschaft und suchen panisch das Weite.

Eva-Maria Zurhorst hält diesem Fluchtverhalten eine überraschende These entgegen: Die Partnerschaft, in der wir gerade leben – sagt sie –,

ist die beste, die wir bekommen können. Es lohnt sich immer, daran zu arbeiten. Und was wir für diese Arbeit brauchen, ist lediglich etwas Kampfgeist und ein gesundes Maß an Selbstliebe. Nach dem Ende des ersten Verliebtseins nämlich legen wir alle unsere Masken ab. Wir geben uns nicht mehr ununterbrochen Mühe, unseren Partner:innen zu gefallen, sondern zeigen uns, wie wir wirklich sind. Umgekehrt allerdings sind wir enttäuscht, wenn wir in dieser Phase der Beziehung statt des Prinzen oder der Prinzessin plötzlich einen ganz normalen Menschen zu sehen bekommen. Wir messen mit zweierlei Maß: Während wir selbst so geliebt werden möchten, wie wir nun einmal sind, soll unser:e Partner:in sein, wie wir ihn oder sie gern hätten. Das ist erstens nicht sonderlich fair. Und zweitens lässt sich aus dieser Schiefelage langfristig keine ausgeglichene Partnerschaft aufbauen.

Die Lösung besteht darin, dass wir an uns selbst arbeiten. Wir können unsere seltsamen Traumbilder hinter uns lassen, nicht länger einen Prinzen oder eine Prinzessin einfordern, sondern uns mit einer realen Person zufriedengeben. Wir können aufhören, eine Beziehung einzuklagen, die *irgendwie anders* ist, und stattdessen unserer *tatsächlichen* Partnerschaft eine Chance geben. Wenn wir aufhören, an unserer:m Partner:in herumzunörgeln, dafür aber unsere Zuneigung sowie Verständnis für den wirklichen Menschen zeigen, wird sich unsere Beziehung mit großer Wahrscheinlichkeit positiv entwickeln. Es steigen die Chancen, dass auch wir selbst glücklicher werden.

Oder anders gesagt: Unser:e Partner:in ist nicht verantwortlich für unser gesamtes Lebensglück. Das sind immer noch wir selbst. Wir müssen Frieden schließen mit uns selbst – was keine einfache Sache ist und ein langwieriger Prozess sein kann. Eva-Maria Zuhorst gibt uns

## 50 Ratgeber in 100 Minuten

ihrem Ratgeber allerdings etliche Tipps und schildert in zahlreichen Beispielen, wie die Sache mit der wahren und langfristigen Liebe gelingen kann.

Lesbarkeit: 

Informationsgehalt: 



**Gary Chapman**

## **Die fünf Sprachen der Liebe. Wie Kommunikation in der Partnerschaft gelingt**

Könnte man als Paar nicht ewig verliebt bleiben wie am ersten Tag? Die Antwort lautet leider Nein. Alle Erfahrungen – und auch die wissenschaftliche Forschung – weisen darauf hin, dass die rosafarbene Anfangsphase einer Beziehung in der Regel nach zwei Jahren ihr Ende findet. Uns fallen die kleinen Dinge auf, die Schmutzwäsche, die unser:e Partner:in überall liegen lässt; die langatmigen Monologe, die wir uns nach dem zweiten Glas Wein ständig anhören müssen. Nach dem Abflauen der ersten Verliebtheit stellen wir fest, dass wir von einer langfristigen Alltagsbeziehung wohl leider unterschiedliche Dinge erwarten. Um trotzdem zusammenzubleiben und das Vertrauen aufzubauen, das es braucht für eine lebenslange Zuneigung, müssen wir miteinander kommunizieren. Wir müssen einander möglichst genau beschreiben, was wir persönlich brauchen, um glücklich zu sein.

Aber was für ein Dilemma, wenn wir dann in der Liebe gar nicht dieselbe Sprache sprechen! Ein Beispiel für eine solche Situation liefern

© des Titels »50 Ratgeber in 100 Minuten« von Florian Basler (978-3-96905-036-1)  
2021 by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.yes-publishing.de>

Andrea und Mark, zwei ehemalige Klienten des Autors. Beide waren seit Längerem nicht mehr zufrieden in ihrer Ehe. Andrea beklagte, dass Mark bis zu 50 Stunden in der Woche im Büro verbrachte. Und Mark fühlte sich ungeliebt, weil Andrea ihn kaum noch in den Arm nahm oder küsste. Sie drückten sich offensichtlich in gänzlich unterschiedlichen Sprachen der Liebe aus: Andreas Sprache war die Zweisamkeit, und Marks Sprache war die Zärtlichkeit. Da sie einander nicht verstanden, wuchsen die Zweifel, ob sie von dem oder der jeweils anderen überhaupt noch geliebt würden. Es war, als wäre der Tank ihrer Liebe leer, weil der andere ihn nicht mehr füllte.

Um an unserer Beziehung arbeiten zu können, müssen wir also herausfinden, welche Sprache unser:e Partner:in spricht. Chapman unterscheidet fünf verschiedene Sprachen der Liebe:

- *Die Sprache des Lobs und der Anerkennung.* Manche Menschen fühlen sich nur dann geliebt, wenn sie Komplimente bekommen und von ihrem:r Partner:in ausdrücklich positiv bewertet werden. Auch wenn anderen diese Sprache vielleicht aufgesetzt vorkommt, kann dieser Charaktertyp mit dem richtigen Lob eine erstaunliche Energie entwickeln. Warum nicht gelegentlich aussprechen, dass sie in dem neuen Kleid fantastisch aussieht? Warum soll er nicht wissen, dass er ein prima Vater ist?
- *Die Sprache der Zweisamkeit.* Diese Sprache der Liebe ist wertvoll in unserer schnellen und stressvollen Zeit. Manche finden es normal, bei einem gemeinsamen Essen das Handy hervorzuholen. Andere brauchen vielleicht die ungeteilte Aufmerksamkeit, um sich geliebt zu fühlen. Es geht um Quality Time, um die Zeit, die wir bewusst miteinander verbringen.

- *Die Sprache der Geschenke.* Auch wenn uns selbst Geschenke vielleicht oberflächlich vorkommen: Für viele Menschen haben Geschenke, sofern sie von Herzen kommen, eine große Bedeutung. Wenn wir darauf eingehen, können wir den Liebestank dieses Typs vergleichsweise einfach auffüllen.
- *Die Sprache der Hilfsbereitschaft.* Hier geht es um nicht materielle Zuwendung. Unser:e Partner:in fühlt sich geliebt, wenn wir von uns aus, ohne dass er:sie darum bitten muss, unsere Hilfe anbieten. In dieser Sprache der Liebe sind die kleinen Gesten wichtig – eine aufgehaltene Tür, ein bisschen Hilfe im Haushalt.
- *Die Sprache der Zärtlichkeit.* Für viele Menschen sind Berührungen die richtige Sprache. Es gilt herauszufinden, welche Form der Zärtlichkeit für unsere:n Partner:in die richtige ist: eine leichte Berührung, Händchenhalten beim Spaziergang oder regelmäßiger Sex.

Wenn der Tank gut gefüllt ist, haben wir die Kraft, auch selbst wieder in die Beziehung zu investieren. Werden wir in der richtigen Sprache angesprochen, können wir aufmerksamer sein und selbst die richtige Sprache der Liebe finden. Wir können uns selbst und unsere:n Partner:in befragen, wo deren Vorlieben liegen, wir können ausprobieren, auf welche Sprache wir positiv reagieren. Oder umgekehrt: Wir horchen in uns hinein, welcher Mangel in der Beziehung uns am meisten verletzt. Haben wir uns einmal auf die richtige Sprache der Liebe verständigt, ist das gemeinsame Glück auch langfristig möglich.

Lesbarkeit: 

Informationsgehalt: 

# 3

**Dale Carnegie**

**Wie man Freunde gewinnt.  
Die Kunst, beliebt und einflussreich zu werden**

Dale Carnegie ist ohne Zweifel der Vater der Selbsthilfeliteratur. Man könnte auch sagen: der Großvater. Der Autor lebte von 1888 bis 1955 und wuchs in ärmlichen Verhältnissen auf, aus denen er es mit dem Verkauf seiner Bücher zu erstaunlichem Reichtum brachte. Noch heute stehen seine Ratgeber in jeder gut sortierten Buchhandlung, auch wenn Carnegies Empfehlungen zum Umgang mit unseren Mitmenschen inzwischen ein wenig naiv oder gar überheblich klingen mögen – als ließen sich andere mit Geschick und Freundlichkeit jederzeit zu unserem eigenen Vorteil manipulieren. Vielleicht sagt unsere Skepsis gegenüber Carnegies unerschütterlichem Glauben an die Wirkung eines aufrichtigen Lächelns aber auch mehr über uns selbst und unsere Gegenwart aus als über ihn selbst. Carnegie schrieb zu Beginn des 20. Jahrhunderts für ein Publikum, das sein positives Menschenbild noch teilen konnte.

Kritisiert werden wir alle eher ügern. An anderen hingegen finden wir praktisch immer etwas auszusetzen. Was wir uns über unsere Part-

ner:innen, unsere Arbeitskolleg:innen, unsere Vorgesetzten aufregen können! So berechtigt unsere Kritik aber auch sein mag, wenn wir sie vortragen, führt sie selten zu einer Veränderung im Verhalten der anderen. Es ist, als würden diese den eingeschlagenen Kurs trotziger weiterfahren, sobald wir sie auf ein Problem hinweisen. Je mehr wir andere kritisieren, desto weniger wollen sie uns zuhören. Oder wie Dale Carnegie sagte: »Vorwürfe sind wie Brieftrauben, sie kehren immer wieder in den eigenen Schlag zurück.«

Der Autor formulierte sechs Tipps, wie wir uns bei unseren Mitmenschen beliebt machen können:

- *Wir sollten uns aufrichtig für andere interessieren.* Kleine Aufmerksamkeit erhalten die Freundschaft. Wir können uns zum Beispiel den Geburtstag unserer Mitarbeiter:innen merken und überraschend einen Gruß senden.
- *Ein Lächeln wirkt Wunder.* Der erste Eindruck, den wir auf andere machen, ist entscheidend. Dabei können wir authentisch sein: Wenn wir lächeln, werden wir innerlich tatsächlich fröhlich.
- *Der eigene Name ist für viele Menschen das schönste Wort.* Wenn wir andere persönlich ansprechen, werden sie wohlwollend auf uns reagieren.
- *Seien wir gute Zuhörer.* Wenn sich jemand wütend über uns beschwert, sollten wir bis zum Schluss ruhig zuhören. Nachdem die Luft abgelassen ist, hat sich das Problem oftmals von selbst erübrigt.
- *Sprechen wir von Dingen, die andere interessieren.* Wenn wir zuerst über die Kindheit, den Geburtsort, die Hobbys oder beruf-

lichen Schwerpunkte des anderen sprechen, werden wir für unser eigenes Anliegen aufmerksame Zuhörer haben.

- *Bestätigen wir andere in ihrem Selbstbewusstsein.* Ganz pragmatisch können wir uns einen Zettel mit der Aufschrift »Jeder ist bedeutend« an den Badezimmerspiegel kleben. Viele Menschen haben lange kein freundliches Wort mehr gehört und werden sich uns öffnen, nachdem wir ihre besonderen Talente und Eigenschaften erkannt haben.

Haben wir diese Regeln zum freundlichen Umgang verinnerlicht, werden wir erfolgreich aus den Begegnungen mit unseren Mitmenschen hervorgehen. Wir können zuvorkommend sein, unsere Fragen so stellen, dass unsere Gesprächspartner:innen gar nicht erst mit Nein antworten müssen. So vermeiden wir jeden Streit, der unsere Freundschaften und Geschäftsbeziehungen zu unserem Nachteil beschädigen würde. Das ist – zumindest für Dale Carnegie – das Wichtigste im Leben: dass wir von allen und stets und ständig gemocht werden. Vielleicht gab es vor knapp hundert Jahren, als das Buch veröffentlicht wurde, noch deutlich mehr nettere Zeitgenossen?

Lesbarkeit: 

Informationsgehalt: 

# 4

**Olivia Fox Cabane**

**Das Charisma-Geheimnis. Wie jeder  
die Kunst erlernen kann, andere Menschen  
in seinen Bann zu ziehen**

In New York nahm Norma Jean die U-Bahn. Sie saß auf ihrem Platz, eine normale Frau, vielleicht ein bisschen müde und in sich versunken. Sie unterschied sich kaum von den anderen Fahrgästen, weshalb sie niemandem auffiel. Dann stieg Norma Jean aus, fuhr mit der Rolltreppe hinauf in den sonnenhellen Tag, trat auf die Straße und verwandelte sich: in Marilyn Monroe. Mit ein paar Griffen hatte sie ihre Frisur zurechtgesteckt, eine andere Körperhaltung eingenommen. Alle Blicke richteten sich sofort auf diese Frau.

Was Marilyn Monroe in dieser Anekdote wie auf Knopfdruck einschalten kann, nennt sich Charisma. Die Ausstrahlung, die von einigen Menschen ausgeht, der besondere Glanz, der diese Menschen für uns alle attraktiv macht. Tatsächlich ist mehrfach wissenschaftlich untersucht und bestätigt worden: Charismatische Menschen wirken sympathischer und überzeugender, sie sind erfolgreicher im Beruf, verdienen

© des Titels »50 Ratgeber in 100 Minuten« von Florian Basler (978-3-96905-036-1)  
2021 by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.yes-publishing.de>

mehr Geld und sind seltener gestresst als andere. Der Ursprung des Charismas allerdings ist mystisch verklärt: Viele glauben, es handle sich um eine angeborene Eigenschaft. Tatsächlich – und das wissen wir nicht erst seit Marilyn Monroe – wird uns die Ausstrahlung aber nicht mit in die Wiege gelegt, sondern muss bewusst eingesetzt werden. Wie das funktioniert, erklärt die Autorin Olivia Fox Cabane recht pragmatisch und anwendbar in ihrem Buch *Das Charisma-Geheimnis*.

Zunächst einmal hat Ausstrahlung sehr viel mit unserer Körpersprache zu tun, wobei zu beachten wäre, dass unsere Mitmenschen durchaus ein echtes Lächeln von einem aufgesetzten unterscheiden können. Bei einem echten Lächeln bewegen sich die Mundwinkel nach oben *und* die Innenseiten unserer Augenwinkel senken sich. Bei einem aufgesetzten Lächeln hingegen zucken zwar die Mundwinkel, aber unsere Augenpartie bleibt leblos. Stellt sich die Frage, wie wir an unserem Charisma arbeiten können, wenn sich unsere Körpersprache gar nicht direkt beeinflussen lässt. Ganz einfach – indem wir sie *indirekt* beeinflussen.

Unser Hirn kann wirkliche Bilder nicht von fantastischen unterscheiden, weshalb wir bereits gute Laune bekommen, wenn wir uns den Lottogewinn nur vorstellen. Wollen wir ein glaubwürdiges Lächeln hinbekommen, reicht es daher schon, wenn wir uns innerlich dazu passend in einen fröhlichen Zustand versetzen. Wir nutzen den aus der Medizin bekannten *Placebo-Effekt*: Menschen bekommen eine Tablette verabreicht, die keinen Wirkstoff enthält, werden jedoch in dem Glauben gelassen, es handle sich um ein echtes Medikament, weshalb die Heilung trotzdem einsetzt. Wollen wir fröhlich wirken, müssen wir an etwas denken, was uns wirklich fröhlich macht.

Um charismatisch zu wirken, sollten wir außerdem im Moment leben. Wenn wir uns unterhalten, dürfen wir nicht abgelenkt sein, sondern müssen den anderen zuhören, am besten Wort für Wort. Wenn wir Aufmerksamkeit schenken, erregen wir dadurch die Aufmerksamkeit anderer. Sind wir aber abwesend, dann haben wir keine Wirkung – als wären wir nicht da. Die Welt ist voller Ablenkung, kaum jemand ist immun gegen all die klingelnden Telefone, die ständigen Anfragen und Angebote. Zeigen wir den anderen jedoch, dass wir willens sind, ihnen zuliebe den Versuchungen des Alltags zu widerstehen, dann wirkt das sehr sympathisch. Manchmal entscheiden die ersten fünf bis zehn Minuten einer Begegnung, ob Leute sich längerfristig in unserer Gesellschaft wohlfühlen. Wie das Sprichwort schon sagt: Der erste Eindruck zählt.

Es gibt verschiedene Charisma-Typen, von denen wir den passenden für uns finden sollten:

- *Fokus-Charisma*. Menschen dieses Typs geben uns das Gefühl, uns gehöre stets ihre ganze Aufmerksamkeit. Ein Beispiel ist der amerikanische Ex-Präsident Bill Clinton.
- *Visionäres Charisma*. Diese Menschen inspirieren und überzeugen uns von ihren Vorstellungen – so wie der ehemalige Apple-Chef Steve Jobs.
- *Charisma der Güte*. Diese Menschen geben uns das Gefühl, dass wir gesehen und akzeptiert werden. Man denke an den Dalai Lama.
- *Autoritäres Charisma*. Diese Menschen scheinen die Macht zu haben, unser aller Leben zu verändern.

## 50 Ratgeber in 100 Minuten

Ein schüchterner Mensch kann das *Charisma der Güte* ausstrahlen, wird aber kaum überzeugend als Autorität wahrgenommen werden. Dass wir uns für den passenden Typus entschieden haben, merken wir daran, dass wir uns in unserer Rolle wohlfühlen. Überhaupt wird niemand das Charisma voll entfalten können, solange ihn:sie innerlich die Weltuntergangsstimmung befallen hat. Darum hier noch zwei Tipps gegen den Jammer:

- Schauen wir auf andere. Wenn wir ehrlich sind, erkennen wir, dass unsere Mitmenschen mit ähnlichen oder größeren Problemen zu kämpfen haben. Und das bedeutet, dass unsere Leiden gar nicht so schrecklich sind, sondern eher im Bereich des Normalen liegen.
- Denken wir an gestern. Da war doch noch alles okay! Und wenn es gestern okay war, kann es heute nicht für immer schlimmer sein, oder?

Lesbarkeit: 

Informationsgehalt: 