

Michael Groß
mit Ilona Groß

A photograph of Michael and Ilona Groß. Michael is on the right, wearing a black blazer over a black shirt, with his arm around Ilona's shoulder. Ilona is on the left, wearing a black top and a patterned skirt. The background is a teal and black gradient.

Das Beste liegt vor uns

Wie wir
neue Energien
für unser Leben
gewinnen

riva

© des Titels »Das Beste liegt vor uns« von Michael Groß und Ilona Groß (ISBN Print: 978-3-7423-1376-8)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Michael Groß
mit Ilona Groß

Das
Beste
liegt vor uns

Wie wir neue Energien
für unser Leben gewinnen

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2020

© 2020 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer, München

Umschlagabbildung: © Hartmuth Schröder, Frankfurt am Main

Layout und Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-1376-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1069-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1070-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter: www.m-vg.de

*»Nicht weil etwas schwer ist,
wagen wir es nicht.
Weil wir es nicht wagen,
ist etwas schwer.«*

Lucius Annaeus Seneca (ca. 1–65 n. Chr.),
römischer Philosoph und Politiker

Inhalt

Die Zukunft bietet mehr, als wir brauchen	11
Unsere Überzeugungen	17

Teil 1

Energien sammeln

unsere Haltungen und Erwartungen prägen	21
---	----

Kapitel 1: Raus aus meiner Schublade	23
--	----

<i>Nicht im U-Punkt hängen bleiben</i>	25
--	----

<i>Die Trennung von Bit und Atom</i>	29
--	----

<i>Lassen Sie sich nicht »ver-appen«</i>	33
--	----

<i>Die »Ja, aber ...«-Falle</i>	35
---------------------------------------	----

<i>»Ich kann nicht, weil ...«</i>	37
---	----

<i>»Ich habe noch Zeit«</i>	38
-----------------------------------	----

<i>»Ich habe nicht alles«</i>	39
-------------------------------------	----

<i>Tipps & Tricks</i>	42
---------------------------------	----

Kapitel 2: Mein Leben spüren	45
------------------------------------	----

<i>Digitales Zeitalter nicht verteufeln</i>	47
---	----

<i>Mit Work-Life-Blending in die Zukunft</i>	49
--	----

<i>Tipps & Tricks</i>	56
---------------------------------	----

Kapitel 3: Mir fehlt wenig	59
----------------------------------	----

<i>Träume können platzen – na und?</i>	61
--	----

<i>Das Wichtigste können wir nicht kaufen</i>	66
---	----

<i>Tipps & Tricks</i>	72
---------------------------------	----

Kapitel 4: Mein Glas wird immer voller	75
<i>Die Energie fremder Erwartungen aufsaugen</i>	83
<i>Aus eigenen Erwartungen Energie gewinnen</i>	86
<i>Erfüllte Erwartungen genießen</i>	89
<i>Tipps & Tricks</i>	93

Teil 2

Energien ausrichten

unserer Motivation und unseren Zielen folgen	97
--	----

Kapitel 5: Meine Quellen für Energie ausschöpfen	99
--	----

<i>Meine Motivation entdecken</i>	102
---	-----

<i>Der Exzellenz als Maßstab folgen</i>	104
---	-----

<i>Den Anschluss braucht jeder</i>	105
--	-----

<i>Die Kontrolle haben</i>	107
----------------------------------	-----

<i>Niemand kann uns motivieren</i>	114
--	-----

<i>Tipps & Tricks</i>	117
---------------------------------	-----

Kapitel 6: Mein Olympia liegt nah	121
---	-----

<i>Mein Zielhaus bewohnen</i>	123
-------------------------------------	-----

<i>Unsere Lebensphasen als Meilensteine</i>	127
---	-----

<i>Unsere Lebensabschnitte als Antreiber</i>	133
--	-----

<i>Unser Lebenstag als Aufgabe</i>	137
--	-----

<i>Tipps & Tricks</i>	144
---------------------------------	-----

Kapitel 7: Ich möchte neu durchstarten	147
<i>Das Trennen ermöglicht das Starten</i>	150
<i>Neue Perspektiven werden normal</i>	154
<i>Tipps & Tricks</i>	159

Kapitel 8: Ich lass es zwicken und knirschen	163
<i>Im Alter werden wir knackiger</i>	165
<i>Der eigene Rhythmus schlägt alles</i>	170
<i>Tipps & Tricks</i>	179

Kapitel 9: Mein Kribbeln vergeht nicht	181
<i>Wunsch und Wirklichkeit zum Paar machen</i>	185
<i>Distanz schafft Nähe</i>	189
<i>Tipps & Tricks</i>	193

Teil 3

Energien aktivieren

unseren Alltag nutzen	195
-----------------------------	-----

Kapitel 10: Ich folge nicht jeder Sau	197
<i>Eigenhändig sortieren und gewichten</i>	205
<i>Nein zu sagen ist wichtiger denn je</i>	209
<i>Tipps & Tricks</i>	213

Kapitel 11: Meine kurzen Boxenstopps	217
<i>Schluss mit dem Stand-by-Modus</i>	220
<i>Unser natürliches Doping einsetzen</i>	223
<i>Tipps & Tricks</i>	228

Kapitel 12: Meine Energieräuber überlisten	231
»Pullen« statt sich ständig »pushen« zu lassen	233
Regeln stellen Räuber ruhig	236
Multitasking konsequent begrenzen	240
Tipps & Tricks	249
 Kapitel 13: Meine eigene Zeit frei planen	 253
Raus aus der eigenen Falle	255
Tipps & Tricks	263
 Kapitel 14: Ich lasse mich überraschen	 265
Gestalter nutzen jede Gelegenheit	269
Gestalter sind keine Berufsoptimisten	272
Herz und Hand zusammenbringen	275
Tipps & Tricks	279
 Kapitel 15: Ich kann Krisen bewältigen	 281
Effectuation als Gebot der Stunde	285
Entscheiden mit Mut zur Lücke	288
Tipps & Tricks	293
 Mein Weg ist der Richtige	 297
 Die Autoren	 301
 Stichwortregister	 302

Die Zukunft bietet mehr, als wir brauchen

Wir können uns nicht beschweren – eigentlich. Unser Leben bietet viele Chancen, mehr denn je. Im digitalen Zeitalter ergeben sich täglich neue Möglichkeiten, nahezu grenzenlos. Das Beste liegt vor uns. Wir müssen es nur finden und auswählen. Und hier beginnt das Problem. Diese Vielzahl an Möglichkeiten stresst. Denn die Unsicherheit wächst, was unsere Zukunft bringt. Wir könnten ja etwas verlieren oder verpassen, abgehängt oder gar überrannt werden. Also optimieren wir unser Leben, um alles zu schaffen. Machen wir uns nichts vor: Das kann nicht gelingen. Muss es auch gar nicht.

Der Weg ist, das Beste für sich zu bestimmen und zu verfolgen. Für das Beste braucht es mitunter sogar weniger, als man denkt. Der Verzicht, also das bewusste Liegenlassen, gehört dazu, die eigene Zukunft zu gestalten. Dieses Buch ist eine Unterstützung für Sie, diese positiv wirksame Energie zu entwickeln und zu behalten. Sie werden weniger Druck und mehr Freude spüren. Nehmen Sie aus der Vielzahl an Möglichkeiten die besten für sich auf.

Wir stehen mitten im Leben. Im digitalen Zeitalter stellt sich jedoch die Frage: Sind wir mittendrin oder doch nur dabei? An der Digitalisierung führt heutzutage kein Weg mehr vorbei. Sei es privat oder im Job. Die eigenen Möglichkeiten werden immer größer. Einerseits. Denken wir nur an

die Erreichbarkeit, Verfügbarkeit von Informationen oder das Streamen von Musik und Filmen. Andererseits: Wozu noch etwas kaufen und sammeln? Die Plattensammlung ist so etwas von »oldschool«! Unsere Kinder und Enkelkinder machen vor, wo es langgeht.

Der Wandel ist rasant, und sein Tempo wird eher zu- und nicht abnehmen. Es gibt mehr Neues, als uns lieb ist. Schneller denn je verschwindet Gewohntes, angefangen bei den Tasten auf dem Mobiltelefon. Schneller denn je entsteht vieles, das verwirrend ist, wie das Leben der »Generation Selfie« in den sozialen Medien. Die persönlichen Perspektiven sind unklar. Wir sind unsicher, was noch zählt, was uns wichtig bleibt. Krampfhaft an der Vergangenheit festhalten ist dabei keine Lösung zur Gestaltung der eigenen Zukunft!

Früher war vieles schlechter, und künftig wird nicht alles besser. Das steht fest. Also fragen sich nicht nur viele »Baby-boomer« im digitalen Zeitalter: Wo bleibe ich künftig, ganz analog? Was bedeutet meine Herkunft? Wie möchte ich meine Zukunft gestalten? In diesem Buch finden Sie Ihre Antworten, was Sie brauchen, um nicht nur dabei, sondern mittendrin zu sein. Das bedeutet: Wir wollen leben, was wir lieben. Wir möchten wertschätzen, was wir Neues erleben. Wir haben Erfahrung und Erfolge, brauchen uns deshalb nicht verrückt machen lassen. Und gewiss: Wir werden noch viel bewirken.

Das Beste liegt vor uns ist auch autobiografisch. So schreibe ich Auge-in-Auge mit Ihnen, liebe Leserinnen und Leser. Ich teile viele Erfahrungen und Perspektiven, Probleme und Ängste des Alltags. Niemand ist davor geschützt, egal welche Erfolge und Erlebnisse die eigene Vergangenheit auszeichnen. Meine Zuversicht in die Gestaltung der eigenen Zukunft und die Sicherheit im Umgang mit den vielen Unsicherheiten ent-

stand noch nie ganz allein. Für mich besonders wichtig, im Leben und in diesem Buch, ist eine Person.

Meine Partnerin Ilona Christine Groß ist mein Coach und Sparringspartner in allen Lebenslagen. Sie ist hier die Beobachterin, die wichtige Aspekte spiegelt. Sie ist die Spezialistin für viele wichtige Details zum Aufladen der eigenen Energie. Ihr Beitrag ist leichter erkennbar, durch ihre direkten Einwürfe:

Meine Rollen als Coach und Sparringspartner, im Job und auch privat, sind mir vertraut. Manchmal fällt es Dir schwer, diese anzunehmen, wie bei allen starken Persönlichkeiten. Das Alter macht nicht jeden in jeder Situation weiser, wenn es darum geht, sich zu verändern.

Umgekehrt hat jeder von uns, der bereits etwas älter ist, heute genügend Anlässe und Anknüpfungspunkte, um neue Perspektiven zu bekommen und Energie aufzuladen. Das digitale Zeitalter macht vieles möglich, was früher nicht denkbar war, wie der leichtere und schnellere Zugang zu Informationen. Genau das ist zugleich eine Herausforderung, sich in der Vielfalt auf die Themen zu fokussieren, die einem künftig wichtig sind. Das Beste für sich zu finden, ist also nicht ganz einfach.

Unser Buch fächert die Aspekte auf, wie wir heute das Beste, das vor uns liegt, auswählen und aufnehmen können. Doch das bestimmen nicht wir beide Autoren. Das Beste bestimmen Sie. Und das kann unterschiedlich sein, je nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen, Ihrer Situation und Ihren Zielen. Die übersichtliche

Struktur des Buchs soll es einfach machen, Sie dort abzuholen, wo Sie gerade stehen und wo Ihnen akut der Schuh drückt.

Im ersten Teil geht es zunächst darum, dass Sie Ihre Energien sammeln. Denn unsere Haltungen und Erwartungen prägen, wie wir mit unseren vorhandenen Energien umgehen und wie wir neue entdecken und aktivieren können. Die vier Kapitel zeigen, wie kleine Veränderungen unseres Blickwinkels neue Perspektiven schaffen können.

Mit unserer gesammelten Energie richten wir engagiert den Blick auf unsere Zukunft. Im zweiten Teil des Buchs wollen wir Sie anregen, Ihre Motivation zu stärken und sich die passenden Ziele zu setzen. Besonders wichtig ist das Neustarten, unsere Gesundheit und die Liebe, die in keinem Alter zu kurz kommen sollte.

Schließlich, wenn wir uns neue Perspektiven erarbeitet haben und voller Elan sind, dann kommt unser Alltag. In Teil 3 zeigen wir, wie sogar vermeintlich lästige Dinge uns mehr Energie geben können. Dazu zählen die Energieräuber, die uns auflauern und das Thema, uns nicht »ver-appen« zu lassen. So gewinnen wir mehr Zeit für uns, jeden Tag, auch zum Durchschnaufen.

Alle Teile im Buch sind miteinander vernetzt. Ich weiß aus dem Coaching, dass eine Herausforderung im Alltag, unsere Energien zu aktivieren, dazu führen kann, zunächst zu überlegen, wie ich meine Energien sammeln und ausrichten sollte. Zum Beispiel kann das Beherrschen von Energieräubern erst so richtig gelingen, wenn ich meine innere Einstellung verändere. Und

dafür ist am besten ein Verhalten geeignet, das ich verändern möchte. Über ein konkretes Problem, das ich löse, kann ich die Wirkung meiner neuen Haltung spüren. Für viele, nicht nur in unserem Alter, ist zum Beispiel ein guter Anlass, mehr Zeit für das Wichtige zu gewinnen, bevor es zu spät ist.

Im Buch werden Sie eine Vielzahl von Themen und Situationen erkennen, die für Sie sehr leicht nachvollziehbar und für Ihr Aufladen von neuer Energie besonders bedeutsam sein können. Dadurch entdecken Sie für sich ungeahnte neue Perspektiven. Das ist unser gemeinsamer Wunsch. Sie werden beim Lesen immer mehr spüren: »Das Beste liegt vor uns!«

Der guten Ordnung halber möchten wir darauf hinweisen, dass wir aus Gründen der Lesbarkeit im Buch bei der Nennung von Personen häufig das männliche Geschlecht einsetzen. Selbstverständlich werden damit alle Geschlechter gleichermaßen unterschiedslos angesprochen.

Fangen wir gleich an. Zum Einstieg haben wir unsere wichtigsten Überzeugungen als Thesen formuliert. So schaffen Sie für sich die Grundlage, um Ihre Energie zu halten und zu erfrischen, sich komplett aufzuladen oder ganz neu auszurichten.

PS: Und dann kam Corona ...

Während wir das Buch schreiben, hat uns die Natur gezeigt, wer auf dieser Erde das Sagen hat. Sie gibt uns all unsere Energie und kann sie uns letztlich aber auch wieder neh-

men. Wir erleben gemeinsam eine nie gekannte und kaum vorstellbare Situation. Das Coronavirus bremste in wenigen Wochen Millionen Menschen aus, was bei vielen zu existenziellen Krisen führte. Plötzlich stellt man Dinge infrage, die kurz zuvor noch selbstverständlich schienen. Die Auswirkungen werden noch lange spürbar sein, auch nachdem die akute Krankheitswelle schon längst abgeklungen ist.

Das Beste liegt vor uns. Der Titel dieses Buchs wurde viele Monate vor Corona festgelegt und soll nun gerade in Zeiten der Krise als Appell dienen. Wir sollten nach vorn schauen und bestmöglich unsere Energie wieder auf das positive Gestalten der Zukunft richten. Das fällt in schweren Zeiten nicht leicht. Lakonischer Zweckoptimismus, alles sei halb so wild und das wird schon wieder, hilft, wenn überhaupt, nur kurz.

Im letzten Kapitel, das ursprünglich nicht geplant war, möchten wir zeigen, wie wir mit großen Krisen umgehen können. Dazu zählt zuerst, nicht nur bei Corona, Schicksalsschläge »sacken zu lassen« und für sich Stabilität zu erlangen, vor allem emotional. Unser Blick wendet sich nicht nur auf das ferne Licht am Ende des Tunnels. Was direkt vor uns liegt, sollte nicht übersehen werden. Schritt für Schritt nehmen wir wieder unser Schicksal in die Hand. So gewinnen wir neue Energie, bauen neue Perspektiven auf und können unseren Lebensweg wieder ausrichten.

Das neue letzte Kapitel und der Auslöser Corona ändern nichts an unserer Überzeugung, dass unsere Zukunft viel bieten kann. Wir möchten weiterhin jede Leserin und jeden Leser anregen, die schönen Seiten zu entdecken, die jedes Leben bietet. Bleiben Sie in jedem Fall gesund und auch munter!

Unsere Überzeugungen

Ich bin im besten Alter

Ich muss nur wissen, für was. Das bewegt mich! Das brauche ich! Das möchte ich anderen geben! Das möchte ich entdecken! Das schafft mir Energie! Ich kann mich dabei meiner Situation laufend anpassen. Dann kann ich das Beste vor mir erkennen, aufnehmen und setze meine Energie optimal ein. Dazu gehört auch das Loslassen, um nicht unnötig Energie zu verschwenden.

Mein Verzicht schafft neue Chancen

Das Beste aufzunehmen erfordert Einsatz. Doch meine Energie wird immer endlich bleiben. Der bewusste Verzicht auf Energiefresser, die für mich wenig bedeutsam sind und die ich abschalten kann, schafft mir neue Ressourcen. Dazu gehören viele digitale Zeiträuber und Zeitvertreiber, die mich davon abhalten, etwas Neues aufzunehmen. Verzicht braucht nur etwas Mut.

»Ja, und ...« öffnet mir Perspektiven

Ich halte mich nicht mit Gründen auf, warum etwas nicht geht. »Ja, aber ...« gibt es genug. Das »Aber« bedeutet letztlich immer: Nein. Zweifel und Zögern zehren an mir. Mit diesen Gedanken verschwende ich unnötig meine Energie. »Ja, und ...« – das liegt vor mir. Das will ich tun. Das schafft mir neue Energie. Das »Und« öffnet Türen. Das »Aber« schaffe ich für mich ab!

Ich bin nicht allein

Niemand kann völlig aus sich selbst Kraft schöpfen. Ich kenne und akzeptiere meine eigenen Grenzen und schätze die Unterstützung durch Mitmenschen oder Mitstreiter, denen ich vertraue. Gemeinsam aufladen und Neues aufgreifen sorgen für zusätzliche Inspiration.

Mein Rezept ist wirksam

Ich gehe selbstbewusst den Weg, der zu mir passt. Gemeinsam mit Menschen, die mir wichtig sind. Mein Rezept, wie ich meine Energie erhalte und wiedergewinne, ist vielleicht nicht das beste – in der Theorie. Doch es ist das wirksamste für mich – in der Praxis. Und nur das zählt! Ich verändere meine Zutaten und schaffe so immer wieder etwas neue Würze in meinem Leben.

Meine Entscheidungen sind richtig

In der jeweiligen Situation treffe ich für mich die beste Entscheidung. Dabei wird es immer etwas geben, das nicht erfüllt werden kann, das schwer ist und das auch Nachteile haben könnte. Gewiss werde ich im Rückblick an einer Entscheidung zweifeln. Wenn nötig, korrigiere ich meinen Weg möglichst schnell, bevor ich unnötig weitere Energie verschwende. Und ich nehme wieder Neues auf, das vor mir liegt.

Ich werde etwas verpassen

Meine Spontaneität und Gefühle, für mich und andere, werden leiden, wenn das Leben komplett optimiert wird. Nach dem Motto: Bloß nichts verpassen und keine Zeit verlieren! Es ist gut, etwas zu verpassen, das ich nicht unbedingt erleben und erreichen möchte. Freie Zeit gibt Raum, damit das Leben auf mich zukommt, ich mich umschauen und orientieren kann. Das Beste für mich ist nicht immer absehbar oder gar planbar. Ich bin gespannt, was mich auf den Wegen erwartet, die ich noch nicht kenne.

TEIL 1

Energien sammeln

UNSERE HALTUNGEN
UND ERWARTUNGEN PRÄGEN

Im digitalen Zeitalter mithalten.
Ich lasse mich nicht »ver-appen«.

Bloß nicht in die eigene
»Ja, aber ... «-Falle tappen.
Ich habe mehr drauf,
als ich denke.

Mittendrin, statt nur dabei.
Ich habe mehr Gründe etwas
zu tun, als etwas zu lassen.

KAPITEL 1

Raus aus meiner Schublade

Nein, ich schwimme nicht mehr. Um das gleich am Anfang zu klären. Und das ist gut so! Stellen Sie sich vor, Ihr Leben würde immer nur von einer Aufgabe bestimmt. Schrecklich. Es würde schlicht die Zeit für neue Entdeckungen fehlen. Gut, ich kraule heute manchmal durch einen See oder im Meer. Im Sommer. Im Urlaub. Wie auch Sie vielleicht – und Millionen andere. Nachholbedarf habe ich im Wasser nicht. Ich bin ja früher bereits knapp 40.000 Kilometer geschwommen, meist hin und her. Das reicht, mir zumindest.

Legen wir uns nicht auf die eigene Vergangenheit fest. Als ob mit 40, 50 oder 60 die eigene Entwicklung aufhört. Fertig, das war's. Von wegen, von mir ein klares Nein! Ganz im Gegenteil. Mit Erfahrung können wir viel besser abschätzen, auf was wir uns einlassen können, was uns mehr fordert oder sogar überfordern könnte. Wir können schneller umschwenken und ... wieder Neues wagen. Fehlschüsse sollten seltener sein. Wer oder was hindert uns daran, etwas Neues aufzunehmen? Nur wir selbst.

Heute habe ich viel mehr Möglichkeiten als in meiner Jugendzeit. Mir steht die Welt offen. Der Einstieg geht spielend, durch das Mobiltelefon (wobei: Wer telefoniert damit noch?). Die Digitalisierung macht es möglich. Wir

sollten deshalb nicht nur die Risiken durch die vielen Datenkraken von Google & Co. sehen. Wir sollten vielmehr auch die Chancen wahrnehmen durch das leichter und schneller zugängliche Wissen, das auch uns Älteren sehr viel nützt, um mitzuhalten. Mittendrin statt nur dabei. Darum geht es in diesem Buch.

Mittendrin mithalten. Das baut Druck auf. Allein die Flut an Nachrichten und Mitteilungen ist oft überflüssig. Es liegt einfach unfassbar viel vor uns, für mich manchmal zu viel, was die ganzen digitalen Kanäle, Services und Plattformen so bieten. Doch Abschalten ist keine Lösung.

Einiges macht unser Leben einfacher, angenehmer und faszinierender. Deshalb wollen wir in diesem Buch daran arbeiten, als analoge Generation fit zu bleiben und im digitalen Zeitalter das Beste zu finden, das zu uns passt.

Wir sind meistens fitter als unsere Mütter und Väter, bleiben länger jung. Der Körper ist das eine, wie wir später im Detail sehen werden. Der Kopf ist das andere. Und der entscheidet. Sie werden stets tausend Gründe finden, um etwas nicht zu beginnen oder zu verändern. Es reicht einer, um etwas Neues zu tun. Und der heißt: Ich möchte es, weil es mir wichtig ist.

Nicht im U-Punkt hängen bleiben

Ab 20 geht's bergab. Zumindest wenn gefragt wird, ob wir mit unserem Leben zufrieden sind. Mit 50 Jahren sind wir nach Meinung der Mehrheit auf dem Tiefpunkt. Danach steigt die Zufriedenheit langsam wieder an. Diverse Umfragen und Studien bestätigen seit Jahren den Verlauf der Lebenszufriedenheit in Form dieser U-Kurve. Dahinter steckt zum einen, dass wir im Berufsalter Glück und Erfolg gleichsetzen. Glücklich sein geht auch ohne Erfolg. Und Erfolg führt nicht automatisch zum Glück. Davon können Ihnen einige Prominente, ich nenne keine Namen, mehr als ein Lied von singen. Erfolg, Gesundheit, Geld – alles ist da, aber das Glücksgefühl fehlt.

Zweitens und noch wichtiger ist folgender Unterschied: Unser Glück haben wir selbst in der Hand. Der Erfolg ist von vielen Faktoren abhängig, die wir nicht beeinflussen können. Wenn wir das nicht beachten, stecken wir in der Schublade einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung fest. Das bedeutet, die Umfragen bestätigen unser Vorurteil, wir seien nicht zufrieden. Wusste ich's doch!

Deshalb gleich zu Beginn der dringende Appell: Bitte nicht im U-Punkt hängen bleiben. Mit dieser Haltung können wir nicht das Beste aufnehmen, das direkt vor uns liegt, damit wir im Leben glücklich sind. Dieses Glück kann für jede Leserin und jeden Leser etwas anderes bedeuten.

Eine gute Gesundheit und ein schlechtes Gedächtnis, das antwortete der Arzt Albert Schweitzer auf die Frage,

was ihn glücklich macht. Materielle Sicherheit und sichere Beziehungen sind häufig eine wichtige Grundlage, jedoch nicht alles. Glück ist sehr relativ. Genug zu essen macht Millionen von Menschen in Afrika sehr zufrieden. Einige Dutzende Paar Schuhe im Schrank können auch ein Glücksgefühl auslösen. Oder für sich Schmerz überwinden oder andere Menschen glücklich machen oder der Gedanke an ein erstes Date oder ... oder ...

Egal wie Sie für sich Glück bestimmen, in einem Moment oder Zustand, in einem Ziel oder in einer Beziehung. Die Bedingung, das eigene Glück finden zu können, ist: raus aus dem U-Punkt der Unzufriedenheit!

Der Start mit diesem kleinen ersten Schritt einer anderen inneren Haltung reicht. Dann folgt der zweite, ein nächster zur Seite und dann auch mal wieder zurück. Das ist normal und sollte uns nicht aus der Ruhe bringen. Nur einen Schritt würde ich mir nie verzeihen: den ich *nicht* getan habe.

Ach, was soll das, könnten Sie jetzt denken: Der Groß hat leicht reden, der hat doch viel erreicht. Da kann man locker zu neuen Pfaden aufbrechen. Und ich? Das Gegenteil ist richtig. Erstens, wie gesagt, Glück hängt nicht am Erfolg. Zweitens ist Erfolg das größte Hindernis für Veränderungen. Gewiss ist es schön, wenn im Leben ein Ziel aufgeht. Eine Wiederholung wäre noch schöner – vielleicht. Reflexartig wollen wir konservieren, welche Fähigkeiten oder Tätigkeiten dazu geführt haben. Wäre ich in der Schublade meiner Erfolge stecken geblieben, dann wären mir im Leben die meisten Erfahrungen, auch schmerzliche, und häufig überraschend positive Ergebnisse verborgen geblieben.

Stichwortregister

Aufgabe, erfüllen	23, 52, 72, 80–82, 137–143, 221, 225, 229, 240–248
Coronavirus	16, 278, 292
Digitales Detox	47, 220
Digital Natives	28, 47, 217
Digitaldeutsch	50, 59, 165, 174, 200, 217, 225
Digitalisierung	11, 23, 27–30, 38, 48, 218, 255
Effectuation	285–288
E-Mail	31, 126, 218, 229, 233–238, 258
Entdeckungsreise	40
Entscheidungen, treffen	19, 99, 149–153, 160, 167, 198, 213, 275, 288–292
Erfolg, Erfolgsformel	12, 25, 61–65, 77–80, 105, 131, 136, 143, 177, 200
Ergebnisse	34, 74–80, 88–95, 111, 117–119, 144, 169, 245–247, 290
Erwartungen	14, 71, 75–95, 111, 184, 193, 207–209, 275
Enttäuschungen	37, 82–85, 106, 139, 152, 190, 266, 275
Fehler	86, 131, 242, 290–292, 299
Freiheit	34, 61, 68, 150, 292
Freiplanung, von Zeit	54, 101, 253–262
Gefühle	19, 91, 143, 153, 181, 209, 275, 284
Geld	25, 66, 81, 84, 106, 184, 204–207
Gestalter, Gestalterhaltung	32, 37, 269–276, 285, 298
Gewohnheiten, Angewohnheiten	43, 174
Glaube, Glaubenssätze	69–71, 132
Glück	25–27, 70, 78, 150, 181, 299
Glücksmomente	64, 89, 92
Glückstagebuch	140

Herausforderungen	13, 30–33, 81, 86, 99, 260, 266, 271,
Hindernisse	37, 245, 271–274, 287, 291
Kontrolle	107–110, 118, 222, 255
Krisen	16, 128, 137, 192, 270, 277–295
Lebenszufriedenheit	25
Leistung	77–84, 99–105, 112, 116, 223–227
Liebe	14, 66, 181–193
Macht, Machtmenschen	29, 34, 98, 102, 107–112, 118
Motivation	14, 92, 100–119, 133, 274, 297, 300
Multitasking	240–248
Misserfolge	130
Optimist, optimistisch	81, 94, 272
Partner, Partnerschaft	13, 56, 76, 82, 94, 131, 152–158, 185–192, 210
Pull-Strategie	236
Rezept, eigenes Rezept finden	18, 27, 50, 115, 132
Rhythmus	52, 170–179, 224, 228, 247, 251, 260
Selbstvertrauen	114, 193, 231, 299
Soziale Netzwerke	238, 256
Stand-by-Modus	220–222
Stress, Stresshormone	11, 47, 56, 175, 192, 223, 229
Trägheit	131
Träume	59–64, 210, 279
Trennung	29–33, 149–162, 186
Überraschungen	72, 90, 114, 185–188, 245, 262, 265–279, 297
Vertrauen	63, 87, 106, 159, 189
Vorsätze	47, 121, 169
Work-Life-Blending	49–54, 261
Ziele, Zielhaus	14, 35, 54, 63, 76–82, 121–145, 160, 169, 179, 208
Zufriedenheit	25, 81, 89–92, 137, 197, 204
Zukunft, gestalten	11–16, 33–40, 46–49, 93, 147, 206, 213–215, 282