

24
DENKANSTÖSSE,
die dein
LEBEN
VERÄNDERN
werden



BRIANNA WIEST

riva

© 2023 des Titels »24 Denkanstöße, die dein Leben verändern werden« von Brianna Wiest (ISBN 978-3-7423-2450-4) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

24 TÜRCHEN, 24 IMPULSE

Dieser Adventskalender versammelt Essays, Fragen und Aufgaben, die dich überraschen werden. Sie werden dich das eine oder andere Mal vor eine Herausforderung stellen. Sie werden dir die Augen öffnen. Und sie werden die Art, wie du denkst, revolutionieren.

All diesen Texten liegt die Überzeugung zugrunde, dass es für uns Menschen essenziell ist, zu lernen, wie man denkt. Basierend darauf lernen wir, zu lieben, zu teilen, zusammenzuleben, zu tolerieren, zu geben, zu erschaffen und so weiter. Unsere oberste und wichtigste Pflicht besteht darin, das Potenzial, mit dem wir geboren wurden, zu verwirklichen – uns selbst, aber auch der Welt zuliebe.

Öffne jeden Tag ein Türchen, indem du die Seiten mit einer Schere auftrennst. Dahinter verbergen sich Ideen, die nicht nur deine Vorweihnachtszeit, sondern dein ganzes Leben verändern werden. Denn Ideen haben die Kraft, Leben zu verändern.



WIE WIR UNS SELBST DARAN HINDERN, WIRKLICH GLÜCKLICH ZU SEIN

Wir Menschen sind darauf programmiert, um fast jeden Preis unserem größten Wunsch nachzujagen. Die Frage ist bloß, welcher Wunsch der größte ist. Oft genug ist es Behaglichkeit. Oder Vertrautheit. Es gibt viele Gründe dafür, warum wir Glücksgefühle verhindern, doch häufig hat es mit der Annahme zu tun, Glücklichsein bedeute, nicht länger nach mehr zu streben. Niemand von uns möchte glauben, Glück sei eine Wahl, denn das würde heißen, dass wir dafür verantwortlich sind. Aus ebendiesem Grund bemitleiden Menschen sich auch selbst: um Handeln hinauszuzögern, um einen Hilfeschrei ins Universum zu schicken, als ließe sich durch lautes Verkünden, wie schlecht die Dinge stehen, die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass jemand anderes sie ändert. Glück ist keine Welle von positiven Emotionen, hervorgerufen durch beliebige Ereignisse, die unsere Ansicht bestätigen, wie etwas sein sollte. Auf jeden Fall nicht nachhaltiges Glück. Echtes Glück ist das Produkt einer bewussten, acht-samen täglichen Praxis und beginnt mit dem Entschluss, sich ihm zu verschreiben.

»Die meisten Menschen wollen nicht glücklich sein; deswegen sind sie es auch nicht. Sie erkennen nur nicht, dass es so ist.«

ÜBERLEGE:

Bist du glücklich? Wenn du die Frage mit »Ja« beantworten würdest – was macht dich glücklich?
Wenn nicht – hast du eine Idee, was dich davon abhält?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



DIE LÜCKE ZWISCHEN WISSEN UND HANDELN: WARUM WIR ES VERMEIDEN, DAS ZU TUN, WAS AM BESTEN FÜR UNS IST, UND WIE WIR UNSEREN WIDERSTAND ENDGÜLTIG ÜBERWINDEN KÖNNEN

Die alten Griechen nannten es Akrasia, die Zen-Buddhisten nennen es Widerstand, du und ich nennen es aufschieben. Jeffrey Pfeffer und Robert Sutton sprechen von der »Lücke zwischen Wissen und Handeln«, davon, dass wir trotz des Wissens, was für uns am besten wäre, etwas anderes tun.* Der gesunde Menschenverstand sagt uns, dass wir ein besseres Leben hätten, wenn wir uns besser ernähren, früher aufstehen, positiv denken, ehrlich sein und authentischere Verbindungen eingehen würden. Doch die eigentliche Frage ist nicht die, was gut für uns ist. Es geht vielmehr darum, zu verstehen, warum wir uns anders entscheiden. Die Natur des Widerstands zu verstehen, ist unsere einzige Möglichkeit, ihn zu überwinden. Es gibt viele Gründe dafür, dass wir uns selbst sabotieren, und die meisten davon haben mit Bequemlichkeit zu tun. Die moderne Gesellschaft ist darauf ausgerichtet, uns weiszumachen, dass ein »gutes Leben« ein möglichst komfortables sein oder uns ein Gefühl von Schmerzfreiheit und Sicherheit versprechen müsse. Dies hängt unmittelbar mit der Tatsache zusammen, dass wir Menschen darauf programmiert sind, nach Behaglichkeit zu streben. Da ist es nur logisch, dass wir uns das auch für unser aktuelles Leben wünschen, in dem Emotionen und Intellekt

* Pfeffer, Jeffrey; Sutton, Robert I. *The Knowing-Doing Gap: How Smart Companies Turn Knowledge Into Action*, Boston, MA, 2000.

stärker im Vordergrund stehen. Den Widerstand überwinden, heißt, unsere Vorstellung von Bequemlichkeit zu verändern. Es heißt, eine Alternative in Betracht zu ziehen. Es erfordert, unsere Denkweise zu ändern und uns auf das Unbehagen zu konzentrieren, das uns erwartet, wenn wir etwas nicht tun, statt auf das Unbehagen, das sich einstellt, wenn wir es tun. Wenn du nichts gegen die Lücke zwischen Wissen und Handeln unternimmst, wirst du irgendwann ein Schatten der Person sein, die du sein wolltest. Es wird dich von der Produktivität abhalten, die nötig ist, um die Ziele zu erreichen, auf die es sich hinzuarbeiten lohnt. Es wird zur Folge haben, dass du in einem manischen Zustand der Unentschlossenheit verharrst (Soll ich oder soll ich nicht? Von welchem Gefühl lasse ich mich leiten?). Du musst die Verantwortung für dich selbst übernehmen, und das kannst du tun, indem du das große Ganze betrachtest. Die Alternative: die Art, wie dein Leben aussehen wird, wenn du die Sache nicht anpackst. Woran wirst du dieses Jahr messen? Was wirst du getan haben? Wie viele Stunden wirst du vergeudet haben? Was wirst du erreicht haben? Wie glücklich wärest du? Welche Beziehungen wirst du in diesem Jahr gepflegt haben? Was ist mit den Stunden, in denen du ein Instrument hättest spielen oder schreiben oder malen können? Wo werden sie geblieben sein? Du wirst für die Dinge, die wirklich zählen, nie bereit sein, und indem du darauf wartest, bereit zu sein, bevor du zu handeln beginnst, vergrößerst du die Lücke zwischen Wissen und Handeln. Es ist unangenehm, zu arbeiten, seine Toleranzfähigkeit zu erweitern oder durch jemanden verletzt werden zu können, der einem am Herzen liegt, doch es ist nie unangenehmer, als sein gesamtes Leben ohne das zu verbringen, was man sich wirklich wünscht.



10 DINGE, ÜBER DIE ES SICH MEHR NACHZUDENKEN LOHNT ALS ÜBER DAS, WAS DICH ZERMÜRBT

1. Die Dinge in der Vergangenheit, über die du nie hinwegzukommen glaubtest, und wie unwichtig sie dir heute erscheinen.
2. Die Tatsache, dass du nicht außergewöhnlich schön, talentiert oder erfolgreich sein musst, um die Dinge zu erleben, die dem Leben Tiefe verleihen: Liebe, Wissen, Verbundenheit, Gemeinschaft und so weiter.
3. Was du in deinem Leben bereits erreicht hast.
4. Deine Sterblichkeit.
5. Was dich zu diesem Zeitpunkt, gemessen an deinem Handeln und deinen Interaktionen, tatsächlich ausmacht und ob es das ist, was du wirklich willst.
6. Eine bevorstehende Reise, egal, ob sie gebucht ist oder nicht.
7. Die besten Nächte deines Lebens. Nicht nur, was du getan hast und mit wem du zusammen warst, sondern auch, was du gedacht hast und worauf du fokussiert warst.
8. Was du mit deinen Minuten im Gegensatz zu deinen Stunden oder Tagen anfangen kannst.
9. Die wichtigsten Dinge, die du bislang über das Leben gelernt hast.
10. Was du in eine Kiste packen würdest, wenn du ans andere Ende des Landes ziehen müsstest und nicht mehr mitnehmen könntest.

Beginne doch direkt damit, indem du alles aufschreibst, was du in die Kiste von Punkt 10 packen würdest.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....