

SANDRA RUHLAND



**ZEN**  
as  
**FUCK**

VERDAMMT ENTSPANNT  
DURCHS LEBEN GEHEN

**mvv**verlag 

© 2019 des Titels »Zen as Fuck« von Sandra Ruhland (ISBN 978-3-7474-0093-7) by mvv Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



# FICK DICH, ZEN!



Du hast keine Lust mehr, sinnlose Ratgeber mit den gleichen bescheuerten Weisheiten zu lesen? Dass du den fucking diem carpen und gleichzeitig innehaltend auf deine innere Stimme hören sollst? Ich meine, was soll sie dir groß sagen – außer »Hunger«, »Kalt« und »Ich will Urlaub«?

Mach Schluss mit all dem pseudospirituellen Quatsch, lass deine Engel Engel sein und hör endlich auf, dich und diese komischen Bücher zu ernst zu nehmen. Hier ist der einzige Ratgeber, den du wirklich brauchst – und der gibt dir nicht mal einen Rat, sondern lässt dich (und das ist das Schlaue daran) mit spaßigen Aufgaben selbst darauf kommen.

Arbeite an dir, lass alles raus – nicht ohne die passenden Flüche natürlich –, sei albern und peinlich. Aber sei ehrlich zu dir selbst. Am Ende des Buches angelangt, wirst du nicht erleuchtet sein, in Geld schwimmen oder Blümchen pupsen, aber es wird dir besser gehen. Und vielleicht wirst du auf dem Weg dahin herausfinden, dass perfekt sein gar nicht so lustig ist, wie das, was du bist: fucking einzigartig.

PS: Wenn du eine Aufgabe wirklich kacke findest – lass sie einfach aus. Schließlich kann dir egal sein, was das Buch von dir denkt. Wenn dir hingegen etwas besonders hilft, wiederhole es künftig immer mal wieder.





# BUT FIRST: DURCHATMEN



**1** Atme ein.



**2** Atme aus.



Wiederhole das Ganze immer wieder.

Ja, manchmal reicht das schon, verdammt!

# DU DENKST, DU HATTEST EINEN VER\*\*\* \*\*TAG?



Schreibe hier fünf Dinge auf, die heute wundervoll waren – und dir vorher vielleicht gar nicht aufgefallen sind.

1

---

---

2

---

---

3

---

---

4

---

---

5

---

---

# THE HAPPY LIST



Schreibe eine Liste mit zehn Dingen, die du im Laufe der nächsten Woche erledigen willst. Einziges Kriterium: Jeder einzelne Punkt muss dich auf seine Art und Weise glücklich machen – und sei es nur ein klitzekleines bisschen.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_

# ERSTE



Damit es dir gut geht, brauchst du in den meisten Fällen keine Selbsthilfegruppe voller Leute, deren Probleme natürlich ein Witz gegen deine eigenen sind. Manchmal reicht schon dein eigener Erste-Hilfe-Kasten, den du immer dabei hast.



# HILFE



Was hilft dir, wenn du gestresst bist? Welches Essen hebt deine Laune? Wen kannst du anrufen, wenn du traurig bist? Welcher Film muntert dich auf? Welches Buch inspiriert dich?





# SO SCHEISSE BIN



Oft sind es die Beleidigungen und gedankenlosen Bemerkungen anderer, die uns die Laune so richtig schön vermiesen. Überlege dir, welche Äußerungen anderer dich ehrlich getroffen haben.

Zugegeben, das ist der etwas uncoole Teil dieser Übung, aber: Natürlich gibt es einen zweiten Schritt. Hältst du die Aussagen für wahr? Und warum haben dich diese Beleidigungen getroffen?

Und – tadaaaa: der dritte Schritt: Warum kann dir diese Aussage total egal sein – egal, ob sie nun stimmt oder nicht?

Gehst du auf diese Weise mit Angriffen anderer um, kann dir bald niemand mehr so leicht etwas anhaben. Na ja ... Batman vielleicht. ABER NUR BATMAN!

Doofe Aussage meiner Mutter:

---

☐ Stimmt      ☐ hm ... ja      ☐ natürlich nicht

Warum tut mir das weh? \_\_\_\_\_

Und darum kann mir das eigentlich kackegal sein:

---



# ICH GAR NICHT!



Doofe Aussage meines Kollegen/Chefs:

☐ Stimmt ☐ hm ... ja ☐ natürlich nicht

Warum tut mir das weh? \_\_\_\_\_

Und darum kann mir das eigentlich kackegal sein:



Doofe Aussage meines/r Partners/in:

☐ Stimmt ☐ hm ... ja ☐ natürlich nicht

Warum tut mir das weh? \_\_\_\_\_

Und darum kann mir das eigentlich kackegal sein:



Doofe Aussage meiner Freundin/meines Kumpels:

☐ Stimmt ☐ hm ... ja ☐ natürlich nicht

Warum tut mir das weh? \_\_\_\_\_

Und darum kann mir das eigentlich kackegal sein:



# KEINE ZEIT, KEINE



Du hast NIE Zeit? Fülle eine Woche lang die Tabelle auf dieser Doppelseite aus. Der Tag hat danach zwar weiterhin nur 24 Stunden, aber du merkst endlich mal, was du damit so anstellst. Möglicherweise kannst du ja doch Gesangsstunden nehmen, wenn du eine von fünf Serien weglässt, die du UNBEDINGT noch sehen musst.

Oder du bist das genaue Gegenteil und belädst dich so sehr mit freiwilligen Pflichten, dass es dir guttun würde, deinen Arsch einfach mal auf der Couch zu lassen und tief durchzuatmen.



Tag 1

## Tag 2

Tag 3

Tag 4

Tag 5

Tag 6

Tag 7

 Schlaf

■ Arbeit/Schule

 Essen/Kochen

 Sport

- Pflichten im Haushalt etc.

aktive Freizeitgestaltung  
wie Freunde treffen, Kurse, Musik  
machen, ehrenamtliche Tätigkeiten

- inaktive Freizeitgestaltung wie Fernsehen, Computer spielen, Hörbuch hören, Lesen

# IHR KÖNNT MICH MAL!



Bittet dich jemand regelmäßig um einen Gefallen? Oder gehst du ab und zu mit einer Freundin Essen, obwohl du überhaupt keine Lust darauf hast?

Hör auf damit.

Deine Zeit und du selbst sind viel zu kostbar, sie mit Dingen zu verschwenden, die dir mehr Kraft rauben, als sie dir zurückgeben.

Das muss ich in Zukunft dringend sein lassen:

1

---

2

---

3

---

4

---



**SEI**

**DU SELBST.**

**IRGENDWANN  
KOMMT ES JA  
DOCH RAUS.**

