

**DIE
SUBTILE
KUNST
DES
DARAUF
SHEISSENS
DAS JOURNAL**



mvgverlag 

© des Titels »Die subtile Kunst des Daraufschießens: Das Journal« (ISBN 978-3-7474-0483-6) 2022 by
mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

**MEIN GANZES LEBEN LANG HAB ICH
AUF ETLICHE DINGE GESCHISSEN UND
AUF ANDERE NICHT ...**

**... UND DIE, AUF DIE ICH GESCHISSEN HABE,
WAREN ENTSCHEIDEND.**

DIESES JOURNAL GEHÖRT

ADRESSE

(Falls du mein Journal findest, dann tu gefälligst das Richtige!)

EINLEITUNG

Die subtile Kunst des Daraufscheißens habe ich als eine Art alternativen Selbsthilferatgeber geschrieben. Ich wollte auf keinen Fall über Positivität sprechen, sondern über die unausweichlichen Probleme, die das Leben so bietet. Genauso wenig wollte ich über Erfolg schreiben, sondern darüber, wie man mit Verlust und Scheitern umgehen kann.

Vor allen Dingen aber wollte ich meinen Leser:innen ganz bewusst keinen festen Fahrplan, keine Schritt-für-Schritt-Anleitung an die Hand geben, wie sie ihre Träume oder was auch immer erreichen. Mir ging es darum, die Ratschläge offenzuhalten, damit die Leser:innen selbst bessere Fragen stellen können, statt vorgekaute Antworten zu übernehmen.

Denn auf was man etwas gibt oder auf was man scheißt, ist letztlich eine Frage von Werten. Du entscheidest darüber, was dir wichtig ist – und was nicht! Und bei Werten gibt es kein Richtig oder Falsch. Jede:r ist da anders. Vielleicht ist dir Familienzeit wichtiger als mir. Und das ist absolut in Ordnung. Mir sind dafür vielleicht russische Literatur und 1970er-Jahre-Kung-Fu-Filme wichtiger als dir. Und das ist auch okay! Nichts davon ist »richtig« oder »falsch«.

Daher war es mir beim Schreiben des Buchs besonders wichtig, meinen Leser:innen keine Werte aufzudrücken. Die »subtile Kunst« des Daraufscheißens ist wirklich die Kunst zu entdecken, dass es dir überlassen ist, was dir wichtig ist und was nicht. Mein Job als Autor bestand darin, dir bei dieser Entdeckung zu helfen, sodass du sie bewusst annimmst und dir die schwierigen Fragen selbst stellst. Dir meine eigenen Werte überzustülpen und dir genau zu sagen, was du gefälligst zu tun und zu lassen hast, hätte die Kraft dieser Aussage nur geschmälert.

Inzwischen hat sich das Buch zu einem Bestseller entwickelt. Es wurde in über 60 Sprachen übersetzt, hat sich in mehr als zehn Millionen Exemplaren verkauft und es in mehr als einem Dutzend Ländern tatsächlich auf Platz eins geschafft. Und seit seinem Erscheinen ist die häufigste Frage, die ich dazu erhalte: »Das ist alles

schön und gut und ich versteh auch alles, aber was soll ich jetzt tun? Wo fange ich an?«

Schon ganz früh habe ich ganz privat anderen ein paar Übungen an die Hand gegeben. »Vielleicht solltest du fünf Dinge aufschreiben, ohne die du nicht leben kannst« als Einstieg zum Beispiel.

Irgendwann hatte ich dann genug kleinere Übungen vorgeschlagen, um einige davon auf meiner Homepage zu veröffentlichen beziehungsweise sie per Mail zu versenden.

Die Leute liebten sie und berichteten über klasse Ergebnisse.

Mit den Jahren baute ich sie aus und verfeinerte sie. Ich habe Feedback eingefordert, neue Fragen entwickelt und sie immer wieder geteilt. Schließlich hatte ich ein halbes Buch mit Fragen und Vorschlägen fürs Tagebuchführen gefüllt – alle basieren auf tiefgreifenden, wichtigen Lebensfragen, die sich ganz viele längst nicht mehr stellen.

Dieses Journal ist eine Sammlung und Erweiterung dieser ursprünglichen Übungen. Wie auch im Buch wird dir hier nicht erzählt, worauf du Wert legen solltest oder wer du zu sein hast. Vielmehr sollen sie dir dabei helfen, eine bessere Vorstellung dafür zu bekommen, was dir etwas bedeutet und wer du sein willst. Sie sind der logische Schritt von den im Buch aufgegriffenen Fragen zu den Fragen, die du für dich selbst beantworten solltest.

Das Journal besteht aus fünf Teilen. Der erste Teil besteht aus einer Reihe von Übungen, die ich unter »Aufwärmen« führe. Es sind allgemeine abstrakte Fragen darüber, was du dir im Leben wünschst, was du vor deinem Tod zu erreichen hoffst und so weiter. Diese Fragen mögen Spaß machen und nützlich sein, aber sie sind hauptsächlich dazu gedacht, dich auf den Rest des Journals einzustimmen.

Im zweiten Teil geht es darum, dir dabei zu helfen, mit negativen Emotionen umzugehen. Den meisten von uns fällt es schwer her-

auszufinden, was uns wichtig ist, weil wir zu sehr in Schmerz, Wut und Traurigkeit gefangen sind. Nur wenn wir diese negativen Emotionen in den Griff bekommen und/oder sie in eine positivere Richtung lenken, haben wir den Kopf frei, um über die tieferen Fragen nachzudenken.

In Teil III geht es um Entscheidungen und Verantwortung. Wir alle machen uns gerne vor, dass wir uns keines unserer Probleme ausgesucht haben, dass sie uns einfach von einem ungerechten Universum zugespielt wurden. Aber in Wahrheit ist der größte Teil unseres Lebens ein Produkt unserer eigenen Entscheidungen, und nur wenn wir diese Entscheidungen erkennen – und bessere treffen! –, können wir unsere Probleme lösen.

Sobald wir unsere Emotionen runtergekühlt haben und unsere Probleme anerkannt haben, kommen wir in Teil IV zum Eingemachten: Wofür entscheidest du dich, worauf gibst du was? Worauf würdest du gerne mehr Wert legen, auf was dagegen gänzlich scheißen? Worauf würdest du gerne weniger Rücksicht nehmen? Sind diese Entscheidungen eine gute Wahl oder eher nicht?

In diesem Teil geht es um Werte – um das, was uns wichtig ist, und ob wir Dingen in unserem Leben einen höheren oder niedrigeren Stellenwert einräumen sollten als bisher.

Diese schwierigen Fragen führen uns dann zu Teil V, der einen ausgeklügelten Aktionsplan darstellt. Anhand einer Reihe von Übungen helfe ich dir hier zu einer Bestandsaufnahme, wie du deine Zeit verbringst und ob diese Zeit dem entspricht, was dir laut Teil IV wichtig ist (oder was du dir wünschst). Teil V beschließt mit dem Entwickeln umsetzbarer Schritte für dich selbst. Es liegt dann an dir, sie auch tatsächlich anzugehen. Und warum? Weil ich nicht die geringste Vorstellung habe, wer du bist oder was du tust – und du jetzt dran bist.

Zwischen den Teilen gibt es ein paar »Zwischenspiele« – kleine Abschnitte, die Ideen aus dem vorherigen Abschnitt ergänzen und/

oder kleine Übungen zur Vorbereitung auf den nächsten Abschnitt anbieten. Am Ende des Journals findest du außerdem eine Reihe leerer Seiten, auf denen du alle »Unglaublich!«-Momente notieren kannst, die dir auf dem Weg begegnen, und ich hoffe, dass das richtig viele sind!

Genieße den Einblick in deine eigene Identität. Ich hoffe, dir gefällt, was du dabei entdeckst. Selbst wenn das nicht der Fall sein sollte, bin ich zuversichtlich, dass du am Ende als besserer Mensch dastehen wirst.

Frohes Daraufschießen!

Mark Manson
13. September 2021

TEIL I:

AUFWÄRMEN

HALT DIE KLAPPE UND SEI DANKBAR

Dankbarkeit ist wie Vitamin D für die Seele. Eine kleine Dosis stärkt die Abwehrkraft gegen Schwachsinn und hilft, die psychische Gesundheit zu erhalten.

Regelmäßig bewusst Dankbarkeit zu üben, ist eine der wissenschaftlich am besten belegten mentalen Übungen, die zu Glück und Wohlbefinden beitragen.

Außerdem ist es schön, sich ab und zu einen Moment Zeit zu nehmen und darüber nachzudenken, was in unserem Leben erstaunlich ist. Steigen wir also in diese großartige Feier des Lebens auf die richtige Weise ein und denken wir an die vielen Dinge, für die wir dankbar sind.

ANLEITUNGEN:

Nutze diese Liste und schreibe die vielen Dinge auf, für die du dankbar bist. Das kann abstrakt sein (»Ich bin dankbar dafür, dass ich im 21. Jahrhundert lebe«) oder konkret (»Ich bin dankbar, dass es bei der Tankstelle, an der ich angehalten habe, meinen Lieblings-Energydrink gab«).

Hier kannst du dich ungehemmt in Dankbarkeit austoben. Versuch einfach, diese Seiten zu füllen.

BEISPIELE:

- *Ich bin dankbar dafür, dass ich beruflich so viel reisen kann.*
- *Ich bin dankbar dafür, dass Koffein im 16. Jahrhundert entdeckt wurde und morgens so leicht verfügbar ist.*
- *Ich bin dankbar für meine Beziehung. Ich habe Glück, dass ich einen so tollen Menschen gefunden habe.*

DU BIST DRAN:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____

**Tröste dich:
Keiner weiß wirklich
so richtig, was zur
Hölle er tut.
Jeder arbeitet
nun mal mit den
eigenen aktuellen
Annahmen.**

DEINE SCHEISS-DRAUF-LISTE

Okay, jetzt, wo wir all die Dinge, für die wir in unserem Leben dankbar sind, ausgeplaudert haben, wollen wir die andere Seite der Medaille betrachten. Ein großer Teil »der Kunst des Daraufscheißens« besteht darin, Menschen und Dinge richtig einzustufen – falls sie deinem Leben keinen Wert hinzufügen oder dir als Person nicht helfen, kannst du sie loslassen.

Ältere erstellen häufig »Bucket Lists« mit all den Dingen, die man vor seinem Tod noch erledigen will. Wir erstellen dagegen eine »Fuck-it-Liste«, also all die Dinge, die uns bis zu unserem Tod am Arsch vorbeigehen.

Ein großer Teil dieses Journals befasst sich damit, wie man aufhört, sich um sie zu scheren. Aber zunächst wollen wir einfach brainstormen, welcher dumme Bullshit uns in unserem Leben zurückhält.

Auch dies kann so abstrakt (»Versagensangst«) oder konkret (»wenn mein Bruder sich über meine Haare lustig macht«) ausfallen, wie es dir passt. Was auch immer du dir nicht mehr wünschst, schreib es auf.

BEISPIELE:

- *Ich sage zu oft Ja zu Dingen, die ich nicht tun will.*
- *Das schwachsinnige Drama, das meine Familie ohne Grund anzettelt.*
- *Die Angst, den Erwartungen aller nicht gerecht zu werden.*

DU BIST DRAN:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____

60. _____

61. _____

62. _____

63. _____

64. _____

65. _____

66. _____

67. _____

68. _____

69. _____

70. _____

Mit diesen beiden Übungen haben wir nun eine ungefähre Vorstellung davon, was wir unserem Leben hinzufügen und was wir aus unserem Leben entfernen wollen. Der Rest dieses Journals enthält Übungen und Prozesse, die dir bei beidem helfen.

Zu Beginn beschäftigen wir uns damit, was die meisten Menschen schon vor dem Durchstarten aufhält: der Umgang mit ihren negativen Emotionen.

Selbsterkenntnis ist wie eine Zwiebel. Sie besteht aus mehreren Schichten, und je mehr man sie abblättert, desto wahrscheinlicher wird es, dass man zu unpassenden Zeiten zu weinen beginnt.