

Marcus Börner

Managing Happiness

Mit nur 20% Aufwand 80% glücklicher

REDLINE | VERLAG

© des Titels »Managing Happiness« (978-3-86881-664-8)
2017 by Redline Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.redline-verlag.de>

Vorwort

Lieber Leser,

auf deinem bisherigen Weg durchs Leben hast du vieles erlebt, erfahren und gelernt. Du hast großartige Momente gehabt, Feste und Erfolge gefeiert, hast gelacht, aber auch geweint. Wahrscheinlich bist du das eine oder andere Mal hingefallen – und wieder aufgestanden. Mal hast du aus tiefstem Herzen geliebt und voller Freude und Euphorie begehrt, mal warst du voller Kummer und Schmerz. Es gab Höhen und Tiefen, glückliche und unglückliche Momente. An einige dieser bedeutenden Erlebnisse kannst du dich sicher noch erinnern, als wären sie gestern gewesen: das erste Mal Schmetterlinge im Bauch, die erste große Liebe und der erste herzerreißende Liebeskummer, das erste Mal Sex, die Geburt deines Kindes, dein erster Job, der Verlust eines dir eng verbundenen Menschen ... Womöglich rauschen diese und ähnliche Momente in Sekundenschnelle an deinem inneren Auge vorbei, während du diese Zeilen liest.

Zwischen diesen einschneidenden Momenten – Erinnerungen, die wir alle stets bewusst oder unbewusst in uns tragen – findet der Alltag statt. Wir gehen zur Arbeit, in die Schule oder anderen Verpflichtungen nach. Wir fahren Auto, Bahn oder Bus.

Wir essen, lesen, surfen im Internet oder schauen Fernsehen. Wir treffen unterschiedlichste Menschen, gehen einkaufen, wir tanzen, musizieren, machen Sport oder sitzen abends mit Freunden zusammen. Diese alltäglichen Verrichtungen bestimmen in erster Linie unser Leben, daher sollten wir ihnen ausreichend Aufmerksamkeit schenken und sie möglichst glücklich gestalten. Denn Fakt ist: Das Leben ist zu kurz, um es an uns vorbeiziehen zu lassen! Aus dem Bewusstsein über die eigene Endlichkeit sollte eine besondere Achtsamkeit entstehen. Wir sollten jeden Moment unseres Lebens besonders gestalten – die wenigen herausragenden ebenso wie die vielen scheinbar unbedeutenden.

Ich persönlich zwingen mich, regelmäßig über den Tod nachzudenken. Viele Menschen vermeiden das, weil sie dieser Gedanke bedrückt, ängstigt oder traurig macht. Mich hingegen motiviert er, denn er erinnert mich daran, dass mir nur eine begrenzte Zeitspanne zur Verfügung steht, um mein Leben zu leben. Für mich ist das Leben etwas überaus Kostbares. Ich will nicht eines Tages auf dem Sterbebett liegen und realisieren, dass ich es versäumt habe, glücklich zu werden mit dem, was ich über die Jahre erleben und erfahren durfte.

Mit meinem Streben nach Glück bin ich, wie ich in vielen Gesprächen mit Menschen aus den unterschiedlichsten Ländern erfahren habe, alles andere als allein. Egal welcher Kultur oder Religion wir angehören, woher wir kommen oder welche Hautfarbe wir haben – letztlich wollen Menschen ein glückliches

Leben führen. Allerdings habe ich festgestellt, dass Glück in seiner Ausgestaltung etwas sehr Persönliches ist: Das, was uns glücklich macht, ist individuell verschieden. Für den einen ist zum Beispiel die Familie das höchste Glück, für den anderen ein erfülltes Arbeitsleben. Auf die Frage, was uns im Leben glücklich macht, gibt es keine universelle Antwort. Jeder Mensch findet seine eigene Definition von Glück – die sich im Laufe seines Lebens durchaus verändern kann.

So unterschiedlich Menschen sind, im Kern sind sie doch irgendwie alle gleich. Und so ist es auch mit dem Glück: Es gibt eine übergeordnete Struktur, die Glück unabhängig von seiner individuellen Ausprägung ausmacht. Das Wissen und Verständnis darüber hilft uns, glücklicher zu sein und jene Kräfte in uns freizusetzen, die uns zufriedener machen. In *Managing Happiness* zeige ich dir, wie dies auch dir gelingen kann.

Im Januar 2017

Marcus Börner

Warum ein Buch über Glück?

Eine Frage, mit der mich viele meiner Mitmenschen konfrontiert haben, lautet: Warum schreibt ein Mann Ende zwanzig ein Buch über Glück? Zu Beginn ging es dabei – das gebe ich ehrlich zu – vor allen Dingen um mich. Doch im Laufe der Zeit kristallisierte sich immer stärker heraus, dass ich mit *Managing Happiness* anderen Menschen dabei behilflich sein möchte, glücklicher zu werden. Die Betonung liegt auf »glücklicher«, denn niemand kann rund um die Uhr glücklich sein. Und ich persönlich glaube auch nicht, dass es erstrebenswert wäre, dauerhaft und immer nur glücklich sein zu wollen. Erst aus dem Kontrast zwischen Glücklich- und Unglücklichsein kann meines Erachtens eine Wertschätzung für Glück und Zufriedenheit entstehen. Nichtsdestotrotz sollten wir das Unglück, also Schmerz, Leid und andere Probleme, auf ein Minimum reduzieren, wie ich finde.

Schon als Teenager war ich getrieben davon, Verantwortung für mein Leben zu übernehmen und es anzupacken. Auf Außenstehende wirkte ich meist unbeschwert, fühlte mich aber nicht immer so. Im Alter von 18 Jahren gründete ich zusammen mit einem Freund die Firma Rebuy. Während die meisten meiner Kumpels sich samstags im Schwimmbad tummelten und damit

beschäftigt waren, Mädels aufzureißen und ihre »Arschbombe« vom Dreier zu perfektionieren, packte ich lieber Päckchen im Keller und verschickte gebrauchte Videospiele in die gesamte Bundesrepublik. Ich glaubte damals, dass das langfristig zu meinem persönlichen Glück beitragen würde. Ich wollte den anderen und mir selbst beweisen, was ich schaffen konnte. Ich wollte mir beweisen, dass ich mir Ziele setzen und auch erreichen konnte.

Natürlich lief auch bei mir – wie bei jedem anderen Menschen – weder beruflich noch privat immer alles nach Plan oder war erfolgreich; es gab genügend Misserfolge und harte Zeiten und ich habe rückblickend einige dämliche Dinge gemacht und falsche Entscheidungen getroffen. Wenn man das Spiel des Lebens spielt, kann man eben nicht nur gewinnen, sondern auch verlieren – sei es als Unternehmer, in der Liebe, in Partnerschaften oder all den anderen Dingen, die unser Leben ausmachen. Verlieren muss aber nicht unglücklich machen! Oft sind jene, die scheitern, glücklicher als jene, die aus Angst zu verlieren in Starre verfallen und gar nichts wagen. Und wie heißt es so schön: Wer nicht wagt, der nicht gewinnt!

Während meiner Abiturvorbereitungen erkrankte ich an Depressionen, fühlte mich extrem unglücklich und unzufrieden und verspürte sogar Todessehnsucht. Das traf mich damals besonders hart, weil ich mich inmitten eines Höhenflugs befunden hatte, voller jugendlicher Euphorie, Aktionismus und Optimismus. Vor meiner Depression hatte ich stets das Gefühl von

Kontrolle und Selbstbestimmtheit. Ich lebte in dem Glauben, dass das Leben und mein Lebensglück einzig und allein von mir selbst abhingen. Ich war überzeugt, um glücklich zu sein, bräuchte ich nur die richtige Einstellung und träfe dann automatisch die richtigen Entscheidungen. Diese schwärzeste Zeit in meinem Leben – und zugleich eine sehr wertvolle – lehrte mich viel über Glück: Ich erfuhr am eigenen Leib, wie schnell sich das Leben ändern kann und wie wenig wir selbst manchmal darauf Einfluss nehmen können.

Es gibt Menschen, die schwer erkranken, obwohl sie sehr gesundheitsbewusst leben. Es gibt unschuldige Menschen, die Opfer von Gewalt, Terror und Unterdrückung werden und dadurch großes Leid erfahren. Es gibt Liebesbeziehungen und Freundschaften, die zerbrechen, weil zu intakten Partnerschaften nun einmal zwei gehören. Es gibt junge Menschen, die Selbstmordgedanken quälen, obwohl sie von außen betrachtet alles im Leben haben, was man sich nur wünschen kann.

Unter dem Strich gibt es Menschen, die ihr Unglück als Anlass nehmen, ihre Kräfte zu mobilisieren, das Beste aus ihrer aktuellen Situation zu machen und für eine positive Veränderung zu sorgen – und es gibt diejenigen, die sich ihrem Schicksal ergeben, sich in der Opferrolle sehen und untätig bleiben. Meinem Naturell widerstrebt es, die Hände in den Schoß zu legen. Daher ist Glück zu meiner Lebensmaxime geworden. Ich habe den Wunsch, ein möglichst glückliches und zufriedenes Leben zu führen – und ich finde, Glück sollte unser aller Maxime werden.

Denn welchen Sinn hätte das Leben und alles, was wir täglich tun oder erreichen können, wenn uns nichts davon glücklich machte? Nach rund zehn Jahren Rebuy beschloss ich daher 2013, mich von den Verpflichtungen bei meiner Firma zu trennen und eine einjährige Weltreise zu machen. Ich wollte neue Kulturen kennenlernen und mich mit neuartigen Fragestellungen beschäftigen, für die mir bislang stets die Zeit gefehlt hatte. Diese Reise hat mich in verschiedenste, teils sehr abgelegene Länder geführt und mit völlig unterschiedlichen Menschen zusammengebracht. Menschen, mit denen ich mich über meine drei wichtigsten Fragen des Lebens austauschen konnte:

1. Was bedeutet Glück?
2. Was bedeutet Unglück?
3. Wie wird man möglichst glücklich?

Die Einblicke, die mir diese Menschen überall auf dem Globus in unseren Gesprächen gewährten, Erkenntnisse aus vielen inspirierenden Büchern und Schriften sowie rund 2.000 Notizen, die ich seit meiner Jugend zu diesem Thema gesammelt habe, habe ich in diesem Buch verarbeitet. Es ist ein schöner Gedanke, dass eines Tages – selbst wenn ich vielleicht schon gestorben sein sollte – jemand sagt: »*Managing Happiness* hat mir geholfen, ein wenig glücklicher zu werden.«

Werfen wir einen unverstellten Blick auf die Menschen um uns herum, fällt uns auf, dass sich Glück und eine einzige zu ihm hinführende Lebenskunst nicht so leicht festmachen lassen. Glück ist etwas sehr Individuelles, und weil das so ist, fokussiert sich *Managing Happiness* auf die Systematik für ein glücklicheres Leben und greift in Beispielen darauf zurück, was Glück für jeden Einzelnen bedeuten kann. Als Unternehmer habe ich mich mit Managementlehre auseinandergesetzt, die sich mit dem Erreichen von definierten Zielen beschäftigt. Das heißt, sie hilft Menschen dabei, ihre Ziele besser und vor allem möglichst effizient zu erreichen. Das Schöne und Hoffnungsvolle dabei ist, dass jeder Managementfähigkeiten erlernen kann. Da »größtmögliches Glück« auch eine Zielsetzung ist, lässt sich mit dem richtigen Management eine Verbesserung erzielen. So soll es in *Managing Happiness* vor allem um eine Systematik und Anleitung gehen, wie wir unser Glück besser managen können. Es geht darum, nicht zum Opfer unseres Schicksals zu werden, sondern zu handeln und das Beste aus unserem Leben zu machen. Und das Beste ist das, was uns und andere glücklicher macht.

Glücklichsein als Lebensmaxime

Mit Menschen über Glück zu reden, berührt einen sehr persönlichen Bereich, sind es doch nur wir selbst, die wissen, ob wir glücklich sind und was Glück für uns bedeutet. Einerseits ist Glück ein sehr abgenutzter Begriff, andererseits assoziieren wir

damit einen vollkommenen Zustand, der vielen Menschen unerreichbar erscheint. Warum? Vielleicht weil sie gar nicht wissen, was Glück bedeutet oder was sie glücklich macht. Vielleicht weil ihre Realität und die Umstände, in denen sie leben, es nicht zulassen, dass sie glücklich sein können. Vielleicht weil sie Erwartungen an ihr Leben und sich selbst haben, die sie nicht erfüllen (können). Vielleicht weil ihnen nie jemand beigebracht hat, wie man glücklich werden kann.

Dass positive wie negative Gefühle stark von uns selbst abhängen, zeigte unter anderem der Psychologe und Philosoph Paul Watzlawick. Nach Watzlawick kommt dem Willen zum Glück eine bedeutende Rolle zu. Eine interessante Betrachtungsweise, die in der antiken Philosophie, im Buddhismus und in den modernen Neurowissenschaften ihresgleichen findet. Glücksgefühle sind demnach eine Folge richtiger Gedanken und Handlungen, die durch Wiederholungen und Gewohnheiten trainiert werden können. Auf dieser Feststellung baut auch *Managing Happiness* auf: Wir können lernen, glücklicher zu sein!

Was nützen uns Lebenspartner, Reichtum, Erfolge, Besitz, Anerkennung, Beruf, Kinder, Bildung oder Sex, wenn uns nichts davon zeitgleich auch glücklich machen würde? Alles, was wir erreichen können und wonach wir streben im Leben, sollte seinen Sinn dadurch erhalten, dass es uns und andere möglichst glücklich macht. Glücklichsein sollte fundamentaler Sinn unseres Lebens werden. Es sollte etwas sein, was wir als Kinder beigebracht bekommen, was wir im Laufe unseres Lebens üben

und worauf wir ausreichend Aufmerksamkeit und Energie richten, ein Leben lang. Daher ist es so wichtig zu lernen, wie man möglichst glücklich wird und bleibt – oder etwas praktischer, aber auch nüchterner ausgedrückt: sein Glück zu managen.

Sicherlich würden viele zustimmen, dass es unser oberstes Ziel sein sollte, ein möglichst glückliches Leben zu leben. Doch allzu häufig fällt das Glücklichsein Dingen zum Opfer, die wir glauben erreichen oder erhalten zu müssen, oder dem, was andere von uns erwarten. Hierin liegt der Ursprung des Unglücks vieler Menschen. Sie verschieben das Glücklichsein auf später. Sie versuchen Entscheidungen zu treffen, mit denen sie voraussichtlich auf lange Sicht zufrieden sein werden, unter Berücksichtigung äußerer Umstände, die sie von ihrem Ziel abhalten könnten. Auf diese Weise organisieren sie ihr Privat- und Berufsleben und arbeiten auf eine glückliche Zukunft hin. Die Gefahr, die dabei oft übersehen wird, ist: Das Glücklichsein wird hinausgeschoben und rückt somit unter Umständen in unerreichbare Ferne. Doch das persönliche Glück sollte nichts und niemandem zum Opfer fallen!

Das Leben kann manchmal wie im Hamsterrad anmuten. Wir vergessen dann in unserem Eifer, alles Mögliche erreichen und erleben zu wollen, dass es auf ein klein wenig mehr ankommt. Nämlich innere Ruhe zu finden, zufrieden und glücklich zu sein. Doch Spiritualität, die eng verbunden ist mit unserem Glücksempfinden, findet heutzutage nur selten Raum in unserem von Hektik geprägten Alltag. Religion und Glaube – in

vielen Kulturen das Fundament für Spiritualität und ein glückliches Leben – wirken auf viele Menschen veraltet oder befremdlich. Ihr Leben nach etwas auszurichten, von dem sie nicht wissen, ob es tatsächlich existiert, fällt vielen schlichtweg schwer. Sich in ein Gotteshaus zu setzen und eine unsichtbare Macht um Hilfe bei Problemen zu bitten, halten sie für absurd und ineffizient. Es fehlt zunehmend an zeitgemäßer Anleitung und Orientierung, was Glück im spirituellen Sinne bedeutet und wie wir es in unserer heutigen Welt erreichen können.

Wenn wir uns eine glücklichere Welt wünschen, dann liegt diesem Wunsch ein Streben zugrunde, das bei uns als Individuum anknüpft. Mit anderen Worten: Du, lieber Leser, sollst glücklich sein! Dein individuelles Wohlbefinden ist eine Grundvoraussetzung für eine insgesamt glücklichere Welt. Es liegt in deiner Verantwortung und es ist deine Entscheidung, glücklich zu sein. Gehen wir vorsichtshalber davon aus, dass wir nur dieses eine Leben haben – mit Gewissheit kann es schließlich keiner sagen. Es gilt also, aus diesem einen Leben das Bestmögliche zu machen und zu tun, was nötig ist, um möglichst glücklich zu leben.

Die gute Nachricht lautet: Ein glücklicheres Leben ist kein Zufallsprodukt. Glück ist etwas, was man sich aufbauen kann. Und wie mit allem, was man sich aufbauen kann, lohnt es sich, sich auch für ein glückliches Leben eine Systematik anzueignen. Wir gehen ja auch in die Fahrschule, um Autofahren zu lernen, und absolvieren ein Studium, um uns an einen Beruf heranzuführen. Um sein Leben glücklicher zu gestalten, sollte meiner Meinung

nach jeder eine Strategie haben. Eine Strategie ist wie eine Art Schlachtplan, der aufzeigt, was man als Nächstes tun muss, um das Unglück zu beseitigen und glücklicher zu werden. Es gibt drei fundamentale Strategien, die uns helfen können, Unglück zu vermeiden bzw. mehr Glück herbeizuführen. Welche das sind, erfährst du in Kapitel 3.

Stell dir mal vor, du sollst einen komplizierten Schrank von Ikea ohne Anleitung aufbauen? Schon einmal versucht? Es dauert viel länger als mit einer Anleitung. Und wenn es überhaupt gelingt, dann meist mit schiefen Türen. Ein glückliches Leben aufzubauen ähnelt dem Aufbau eines komplizierten Ikea-Schranks. Wer ohne Anleitung aufzubauen versucht, ist quasi bescheuert und verschwendet viel Zeit, und riskiert dabei zu scheitern oder noch vor Fertigstellung wieder aufzugeben. Wer zudem zusätzliches Werkzeug – nichts geht über einen Akkuschrauber beim Aufbau von Ikea-Schränken – einsetzt, kommt nicht nur viel schneller zum Ziel, sondern der Schrank ist am Ende auch gerade. Es geht viel einfacher und schneller als ohne Anleitung. Genauso verhält es sich auch mit dem Glück: Durch den Einsatz von Managementmethoden und das Erlernen einer Systematik für ein glücklicheres Leben, die wir in den unterschiedlichsten Lebenssituationen abrufen können, wird es uns auf lange Sicht leichter fallen, ein glücklicheres und zufriedeneres Leben zu führen. Modelle und Anleitungen helfen uns dabei, komplexe Dinge mittels einer Systematik effizienter und wirksamer zu lösen oder zu verändern. Ohne professionelle Ausbildung könnte niemand ein Flugzeug fliegen. Ein trainierter und erfahrener

Pilot weiß, wie sein Flugzeug funktioniert, hat viele Stunden im Flugsimulator geübt und zudem eine Betriebsanleitung zum Nachschlagen. Er hat über die Jahre seiner Ausbildung und Praxis die Systematik des Fliegens verinnerlicht, er kennt die Technik in- und auswendig. Gleichzeitig muss er aber auch äußere Umstände im Auge behalten, etwa die Wetterbedingungen und wie diese sich auf die Maschine, die er fliegt, auswirken. So ist es auch mit einem glücklichen Leben: Wenn wir nicht wissen, was Glück für uns bedeutet und wie wir ein glücklicheres Leben führen können, und auch keine Systematik dafür haben, dann ist die Bruchlandung quasi programmiert.

Ist es nicht verrückt, dass wir uns etliche Jahre mit unserer Berufsausbildung beschäftigen und Unmengen an Wissen und Praxiserfahrung anhäufen, um gut in unserem Beruf zu werden, in der Regel aber wenig darin investieren, uns selbst besser zu verstehen und ein glücklicheres Leben zu führen? Wir müssen zu unseren eigenen Glücksmanagern werden!

Glücklicher werden mit dem Managing-Happiness-Prozess

Wirkungsvolles Management fängt immer mit Zielen an. Wir müssen Dinge festlegen, die wir erreichen wollen, und wir müssen uns bewusst sein, welche Bedeutung diese Dinge für uns erhalten sollen. Da es in diesem Buch um ein glücklicheres Leben geht, legen wir jetzt gemeinsam fest, dass wir ein glückliches

Leben führen wollen, weil genau das unser Leben lebenswert macht. Es geht nicht um mehr Reichtum, nicht um möglichst viele Erlebnisse, nicht um sozialen Status, sondern Glücklichkeit ist unser oberstes Ziel. Von dieser Zielformulierung ausgehend, strukturiert sich *Managing Happiness*. Anhand der folgenden Systematik möchte ich dir kurz meine Herangehensweise erklären.



Wir haben eben festgelegt, dass wir ein glücklicheres Leben als erstrebenswert empfinden. Was bedeutet es aber, ein glücklicheres Leben zu führen? Woran machen wir das fest? Woher wissen wir überhaupt, dass wir glücklich sind? Was heißt in diesem Zusammenhang Glück? Viele Fragen, auf die ich in den ersten beiden Kapiteln genauer eingehen werde. Ein einfacher Ansatz, dem viele Menschen folgen, lautet: Glücklichsein bedeutet in erster Linie nicht unglücklich zu sein. Doch auch dieser wirft viele Fragen auf: Was kennzeichnet positive und negative Emotionen? An welche Bedingungen sind sie geknüpft? Und wie kann man seinen eigenen Glückspegel ganz konkret steigern? Diese Fragen stellt sich die Positive Psychologie – und sie sollten auch in unserem Leben eine Rolle spielen.

Wir müssen einen Weg finden, um zu erkennen, was uns unglücklich macht. Dazu gibt es einen systematischen Ansatz, der sich Reflexion nennt. Anstatt unsere Zeit beim Internetsurfen oder auf Social Media zu vergeuden oder TV-Trash zu schauen, sollten wir uns ab und an Zeit nehmen, um über uns, unser Leben und Dinge, die uns glücklich oder unglücklich machen, nachzudenken. Damit fängt alles an. Nur wenn wir nichts verdrängen oder ausblenden, können wir auf jene Dinge aufmerksam werden in unserem Leben, die es zu verändern gilt, damit wir in der Folge glücklicher werden können.

Wir müssen den Themen Glück und Unglück mehr Aufmerksamkeit schenken. Dazu müssen wir unsere Angst vor der Reflexion – oder auch unsere Faulheit – ablegen. Denn Hand