



Robin Haring

LÄUFT BEI MIR!

Wie man auch ohne Erfolgsregeln
entspannt Karriere macht

Von einem der jüngsten
Professoren Deutschlands

#lifehacksfuerdeinekarriere |



LÄUFT BEI MIR – NICHT

MEINE BIOGRAFIE DES SCHEITERNS

ABGELEHNTE STELLEN:

- 2007: Universität Leipzig, wissenschaftlicher Mitarbeiter
- 2013: Max-Planck-Gesellschaft, Leiter Max Planck Research Group
- 2014: Universität Jena, Professur für Versorgungsforschung
- 2016: Max-Planck-Institut für demografische Forschung, Associate Professor

ABGELEHNTE FORSCHUNGSGELDER:

- 2012: DFG-Sachbeihilfe
- 2013: ERC Starting Grant
- 2015: DFG-Sachbeihilfe
- 2016: DFG-Sachbeihilfe

ABGELEHNTE PREISE UND STIPENDIEN:

- 2009: Forschungsstipendium, Deutsche Gesellschaft für Andrologie
- 2015: Communicator-Preis, DFG

ABGELEHNTE ARTIKEL IN WISSENSCHAFTLICHEN FACHZEITSCHRIFTEN:

Journal of the American Medical Association, British Medical Journal, JCEM, Lancet, Circulation, PLOS Genetics, PLOS Medicine, European Heart Journal, Diabetes Obesity and Metabolism, Journal of Clinical Epidemiology, Diabetologia, European Journal of Endocrinology, Journal of Endocrinology, International Journal of Cardiology, International Journal of Obesity, Clinical Endocrinology, Obesity, Archives of Internal Medicine, International Journal of Andrology, Hypertension, International Journal of Epidemiology, Journal of Hypertension, Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology, Atherosclerosis, Hypertension, Thrombosis and Haemostasis, Journal of Andrology, European Urology, Atherosclerosis, European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation, Diabetes Care, Hormones & Behavior, Molecular and Cellular Endocrinology, Journal of Molecular Endocrinology, Maturitas

ABGELEHNTE MANUSKRIPTE BEI VERLAGEN:

Heyne, Rowohlt, Piper, Fischer, Blessing, Campus, Schwarzkopf & Schwarzkopf, Südwest, dtv Taschenbuch

ALLES AUF ANFANG

Erfolg ist etwas sehr Eigenartiges. Er funktioniert anders, als ich dachte. Ich bin 32 Jahre alt, einer der jüngsten Professoren Deutschlands und Spiegel-Bestsellerautor. Mehr als 176.488 Stunden habe ich im System des lebenslangen Lernens zugebracht: Abitur, Diplom, Promotion und Habilitation. Aber trotzdem bleibt das vage Gefühl, über die wirklich wichtigen Dinge nicht informiert worden zu sein.

Ziele finden? Visionen entwickeln? Misserfolge verdauen? Persönliche Stärken erkennen? Ungewissheit aushalten? Nicht zu sprechen von: Was will ich? Wohin gehe ich? Was macht mich zufrieden?

Die üblichen Bildungsantworten haben meinen dringenden Lebensfragen nicht geholfen. Viel Theorie, kaum Praxis. Klar, ich habe auch Bücher gelesen. Unzählige Ratgeber, Selfmanagement-Anleitungen und Lebensführungshelfer behaupten genau zu wissen, wie es geht. Aber irgendwie verkünden alle dasselbe Rezept:

- Entwickle eine Vision, die du erreichen möchtest.
- Mach dir einen Plan, wie du dies erreichen kannst.
- Ziehe den Plan durch, bis du es erreicht hast.

Nur warum kaufen dann so viele Menschen diese Bücher?

Ich glaube, weil kaum jemand dort ankommt, wo er ursprünglich hin wollte. Scheinheilige Glücksformeln, Über-Nacht-reich-und-glücklich-Anleitungen und ausgefeilte Selbstoptimierungstechniken laufen gnadenlos ins Leere – alles Quatsch!

Die Zeit ist reif für einen Anti-Ratgeber. Warum?

Weil wir verkehrt herum herangehen, stets nur auf das schauen, was fehlt, statt auf das, was schon da ist. Dabei ist es viel leichter zu wissen, was man *nicht* will.

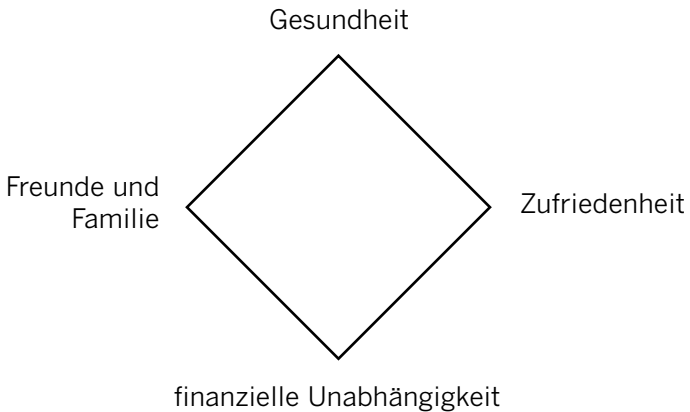
Es ist leichter, das Falsche zu vermeiden, als nur Richtiges zu tun (wenn etwas schief läuft, merkt es jeder sofort). Und es ist leichter, falsche Verhaltensweisen abzulegen, anstatt neue zu entwickeln (dies ist fast unmöglich).

Dazu versammelt dieser Anti-Ratgeber insgesamt 32 der gängigsten Ratgeberirrtümer und erklärt, warum diese Ratschläge euch nicht weiterhelfen und worauf ihr stattdessen wirklich achten müsst. Diese Life Hacks beschreiben Strategien, Fähigkeiten und Tricks, welche das Leben leichter und besser machen. Es geht dabei aber nicht um Standardrezepte zur Selbstoptimierung. Es soll kein Buch der Antworten sein, sondern ein Buch der Fragen. Erfolg ist nämlich eine sehr persönliche Angelegenheit. Jeder versteht etwas anderes darunter. Um das zu verdeutlichen, habe ich zur Entspannung vorneweg meine Biografie des Scheiterns gestellt.

#1 ALLES IST MÖGLICH ...

Am Anfang steht natürlich die Frage nach dem Ziel. Denn wer sein Ziel nicht kennt, findet den Weg nur schwer. Also lautet die erste Frage: Worauf richte ich meine Zeit, Aufmerksamkeit und Talente aus? Wie sieht das gute Leben für mich aus?

Schnell wird klar, dass das gute Leben unendlich viele Gesichter haben kann: Freunde, Familie, Reisen, Natur, Musik, gute Gespräche, Bücher, Immobilien, Autos ...



Alles ist doch alles, was ich will. Obwohl es aber unendlich viele Ziele geben kann, sind nur vier davon *wirklich wichtig*. Also, welche Koordinaten hat das gute Leben?

Während das klassische *Dilemma* zwei Entscheidungsmöglichkeiten bietet (Kaffee oder Tee?), umfasst das *Tetralemma* (s. Abbildung) vier Dimensionen: Gesundheit, Freunde & Familie, Zufriedenheit und finanzielle Unabhängigkeit. Damit vereint es zwar die wesentlichen vier Koordinaten eines guten Lebens, aber der Kniff beim Tetralemma ist, dass diese *nicht* gleichzeitig realisiert werden können.

- Eine 60-Stunden-Arbeitswoche und viel Zeit für Freunde und Familie?
- Genüsslich ausschlafen und als Erster im Büro sein?
- Kinder und Karriere?
- Reichtum und Muße?

Der Mythos vom »Alles ist möglich« ist, was er ist: ein Mythos. Die Zeit ist der größte Gleichmacher der Welt. Jeden Tag gibt es für jeden von uns nur 24 Stunden zu verteilen. Ob jung oder alt, arm oder reich, gesund oder krank, ein Tag ist ein Tag und für uns alle gleich lang. Deshalb *muss* es so sein, dass mehr Zeit für das eine (Karriere, Familie) weniger Zeit für das andere bedeu-

tet (Sport, Muße). Umso wichtiger ist es, aus den unendlich vielen *möglichen* Wünschen und Zielen die vier *wichtigsten* auszuwählen. Diese vier Ziele sind die entscheidenden Zubringer auf dem Weg zum guten Leben.

Sei dabei möglichst spezifisch. Statt nur allgemein »Gesundheit« als Ziel anzugeben, sage genau: Ich möchte 15 Prozent Körperfettanteil, 7 Stunden Schlaf, 2-mal wöchentlich den Trainingsplan absolvieren, inklusive 10 Klimmzügen, und auf Wurst und Milchprodukte verzichten. Je spezifischer, desto besser.

Ziel #1

Ziel #2

Ziel #3

Ziel #4

Diese vier Ziele sind die Bausteine deines Lebens. Zur Schärfung des nötigen Wichtigkeitsbewusstseins ist das Tetralemma genau das richtige Werkzeug. Wenn du nicht weißt, wie das gute Leben aussehen soll, wer dann?

#2 UND ZWAR GLEICHZEITIG

Der Grund, warum nur wenige Menschen ihre selbst gesteckten Ziele erreichen, ist die Vergeblichkeit der Alles-auf-einmal-Strategie. Sie führt zu nichts, außer schneller abzubrennen – wie eine Kerze, die an beiden Seiten angezündet wird.

Der Punkt ist, dass du zwar alles haben kannst (das ist die gute Nachricht), aber eben nicht zur selben Zeit (das ist die schlechte Nachricht). Physiker bezeichnen

