

Simon Hofer

Die 95/5-Formel

Warum viele wenig und wenige alles haben

© des Titels »Die 95/5-Formel« von Simon Hofer (ISBN 978-3-86881-805-5)
2019 by Redline Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

REDLINE | VERLAG

Einleitung

In der westlichen Kultur haben 95 Prozent der Menschen am Ende des Monats Probleme damit, ihre Rechnungen zu begleichen. Sie können kein Geld zur Seite legen oder gar anlegen. Sie verbringen den Urlaub – wenn sie überhaupt in den Urlaub fahren können – da, wo es das billigste Angebot gibt, und das »neue Auto« ist bestenfalls ein alter Gebrauchtwagen vom Fähnchenhändler. Sie plagen sich immer wieder mit denselben Ängsten und Sorgen. Sie gehen auch nicht gerne an den Briefkasten, denn dort lauern meistens Rechnungen und Mahnungen. Nach einer 40-jährigen Arbeitskarriere haben 95 Prozent der Menschen nicht genug, um davon einigermaßen anständig leben zu können und fürchten sich nun vor dem Ruhestand und auch davor, endgültig abzustürzen, nicht nur finanziell, sondern auch gesellschaftlich, denn arm sein ist nicht sexy.

Ganz besonders aber zeichnet diese Menschen aus, dass sie in ihrem Leben schlicht unglücklich sind.

5 Prozent der Menschen bezahlen nicht nur ihre Rechnungen pünktlich, sofern sie denn wollen, sie legen Geld beiseite, verdienen mit Kapitalanlagen und profitieren von Steuersparmöglichkeiten. Sie besitzen Immobilien, kaufen sich regelmäßig neue Fahrzeuge und bereisen die Traumziele dieser Welt. Die meisten von ihnen machen ihre Arbeit gerne, sie sind gut in dem, was sie tun, und glücklich. Es scheint, als würde ihnen alles ganz leichtfallen. Einige lassen sich frühzeitig pensionieren und widmen sich danach noch intensiver ihren Hobbys und Interessen.

Was unterscheidet diese Menschen von den anderen 95 Prozent? Hatten sie einfach nur Glück? Haben sie eine teure Ausbildung



genossen? Verfügen diese Menschen über einen überdurchschnittlich hohen IQ? Oder waren sie einfach nur zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort? Sind am Ende gar die Gene, die ihnen vererbt wurden, für ihr Glück verantwortlich?

Beschäftigt man sich mit erfolgreichen Menschen, findet man schnell heraus: Glück, Ausbildung, Herkunft und Intelligenz spielten für den Erfolg eine untergeordnete Rolle! Erfolgreiche Menschen unterscheiden sich von den erfolglosen nur in einem Punkt ganz maßgeblich und auf diesen Punkt und die damit verbundenen Fakten gehen wir in diesem Buch detailliert ein.

Ich möchte Sie auf eine Reise zu sich selbst entführen. Zu diesem Zweck zeige ich auf, wie alle unserer Handlungen, alles, was wir als Menschen tun und denken, auf wunderbare Weise miteinander verbunden ist. Dabei greife ich immer wieder auf neuste Erkenntnisse aus der Hirnforschung zurück und erkläre die faszinierenden Fakten aus diesem Bereich auf einfache Weise. Auch die Genforschung wird in diesem Buch eine Rolle spielen, denn die Forschung hat inzwischen klar bewiesen, dass die Gene nicht uns, sondern wir die Gene kontrollieren. Epigenetik nennt sich diese neue und spannende Wissenschaft. Diese weitgehend unbekannt Forschungsergebnisse werden unsere Denk- und Handlungsweise in den nächsten Jahren grundlegend verändern.

Sie erfahren auch, wie Sie aus der Gruppe der 95 Prozent austreten und in den Kreis der 5-Prozent-Gruppe eintreten können. In diesem Buch erfahren Sie außerdem, warum es so enorm wichtig ist, die 95/5-Formel nicht nur zu kennen, sondern zu verstehen, denn sie begegnet uns in allen wichtigen Bereichen unseres Lebens immer wieder, und nur wer sie kennt und versteht, kann sich im Leben optimal positionieren und sein Glück finden.

Als Beispiele führe ich immer wieder Erlebnisse und Geschichten auf, die mir selber oder Menschen, die ich persönlich kenne,



widerfahren sind. Nichts in diesem Buch ist fiktiv, und was die Aussagen im Bereich der Hirn- und Genforschung anbelangt, so musste ich akzeptieren, dass es selbst unter den besten Wissenschaftlern unterschiedliche Meinungen gibt. Das hat mich aber nicht abgehalten, offen zu bleiben und neue Dinge auszuprobieren. Manches hat für mich nicht funktioniert, anderes hat überraschend gut funktioniert, in einem Maß, wie ich es mir nicht mal erträumt hätte, obwohl ich plötzlich lesen musste, dass ein Wissenschaftler der Meinung war, dass aus seiner Sicht genau diese Methode gar nicht funktionieren könne. Das bringt die ganze Geschichte auf den Punkt. Niemand weiß, was für Sie genau funktioniert. Oft wissen nicht mal wir selbst, was für uns funktioniert, da wir es nicht versucht haben.

Deshalb wünsche ich mir von Ihnen: Seien Sie offen für neue Dinge und geben Sie ihnen eine faire Chance, Ihr Leben zu bereichern.

Wie Sie dieses Buch nutzen sollten

Dieses Buch ist kein Buch, das von einem Mediziner oder Wissenschaftler geschrieben wurde und das in erster Linie nur Wissen vermitteln will. Dieses Buch wurde von einem Pragmatiker geschrieben, der nach der Trial-and-Error-Methode die Welt erkundet und seine Erkenntnisse entsprechend niedergeschrieben hat, um Menschen im echten Leben zu helfen. Die hier aufgeführten Methoden der 95/5-Formel können von jedem Menschen jeden Alters umgesetzt werden, denn genau darum geht es in diesem Buch: um das Umsetzen. Zitate, Sprüche und Aufforderungen etwas zu tun, gibt es schon zur Genüge. Ein weiteres Buch dieser Art wollte ich nicht schreiben. Mir ging es konkret darum, Menschen zur Umsetzung zu bringen, denn genau daran scheitern wir in aller Regel. Natürlich ist Wissen eine wichtige Zutat, aber was nützt Ihnen das Wissen allein? Nichts. Ich empfehle Ihnen, dass Sie sich



zum Lesen des Buches mit einem Textmarker und einem Notizbuch mit Stift bewaffnen.

Mit dem Marker markieren Sie die Stellen, die Ihnen wichtig erscheinen, oder Aussagen, die Ihnen zusagen. So können Sie das Buch ein zweites Mal innerhalb von 30 Minuten lesen und Ihr Gehirn wird sich rund 30 bis 40 Prozent mehr vom Inhalt gemerkt haben, als wenn Sie es einfach nur durchgelesen hätten.

Das Notizbuch möchte ich Ihnen nicht nur für die Lektüre dieses Buchs ans Herz legen, sondern auch für Ihr sonstiges Leben. Während Sie das Buch lesen, werden Sie sich über viele Dinge automatisch Gedanken machen. Sie werden dann manchmal spontane Einfälle haben oder eine Frage, der Sie nachgehen wollen. Da aber für unser Gehirn der Augenblick immer nur maximal drei Sekunden dauert und danach ein neuer Augenblick beginnt, passiert es oft, dass Dinge, die noch vor wenigen Sekunden in Ihrem Kopf waren, weg sind. Das ist sehr schade, denn oft handelt es sich bei diesen Einfällen oder Fragen um wichtige Botschaften, die aus Ihrem Unterbewusstsein kommen, in dem unendlich viele Informationen gespeichert sind, wie wir im weiteren Verlauf des Buches noch erfahren werden. Halten wir diese Ideen, Eingebungen und Fragen kurz schriftlich fest, so können wir uns zu einem späteren Zeitpunkt ganz bewusst wieder damit beschäftigen. Ich habe in den letzten Jahren rund ein Duzend solcher Notizbücher vollgeschrieben. Sie können das natürlich auch mit Ihrem Smartphone machen oder auf dem Tablet. Das Spannende daran ist: Wenn Sie Tage, Wochen oder Monate später durch diese Notizen gehen, werden Sie auf Dinge stoßen, die Sie verblüffen werden. »Was für eine großartige Idee!«, denken Sie sich beim Lesen des Vermerks und Sie können sich nicht einmal wirklich daran erinnern, dass Sie diese Idee hatten. Sie werden auch feststellen, dass gewisse Fragen oder Eingebungen immer wiederkommen und mithilfe Ihrer Notizen können Sie diesen Dingen nun die entsprechende Bedeutung beimessen.



Für mich sind diese Notizbücher auch immer eine Art innerer Kompass. Ich kann sehen, was mich unbewusst beschäftigt, und kann darauf eingehen. Des Weiteren zeigen mir die Notizen auch auf, wie ich mich in den letzten Jahren entwickelt habe. Verwechseln Sie die Notizbücher aber nicht mit einem Tagebuch, das Sie natürlich auch führen können, wenn Sie wollen. Das Notizbuch soll für die Dinge in unserem Kopf sein, die immer wieder kurz aufpoppen und dann wieder verschwinden. Notieren wir uns diese, können wir schnell erkennen, welche davon für uns eine Bedeutung haben.

Wie ich schon erwähnt habe, ist dieses Buch auch eine Art Anleitung zum Handeln. Ich habe die positive Erfahrung gemacht, dass Dinge, die ich in meinem Leben ändern und umsetzen möchte, sehr viel wahrscheinlicher von mir erledigt werden, wenn ich sie in mein Notizbuch geschrieben habe. Auf diese Weise sind sie eine Aufforderung an mich selbst, die ich immer wieder nachlesen kann.

Jetzt wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen dieses Buchs und beim Umsetzen neuer Ideen. Und vergessen Sie den Textmarker und das Notizbuch nicht.

Kapitel 1

Warum 95 Prozent der Menschen nicht denken und 5 Prozent erfolgreich sind

© des Titels »Die 95/5-Formel« von Simon Hofer (ISBN 978-3-86881-805-5)
2019 by Redline Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Es gibt nicht viele Trends, die sich weltweit sehr ähnlich sind und seit vielen Jahren gleichmäßig verlaufen. Das Ungleichgewicht zwischen Arm und Reich gehört zu diesen wenigen global auftretenden Trends. So wissen wir aus neueren Studien, dass in Europa rund 5 Prozent der Menschen keine Geldsorgen haben. Sie besitzen Immobilien und andere Kapitalanlagen, ihr Einkommen und ihr Vermögen steigen stetig an. Diese Menschen bereisen die Welt, kaufen sich Premium- und Luxusartikel und sind in der Regel glücklich und zufrieden. Innerhalb dieser 5 Prozent gibt es noch eine Gruppe von ca. 0,3 Prozent, die mehr als 50 Millionen Euro besitzt¹. Dies ist die Gruppe der Superreichen, deren Vermögen bis in die Milliarden reicht².

Doch was ist mit dem großen Rest, den anderen 95 Prozent? Was bleibt für die?

Die Gedanken dieser Menschen kreisen meist um offene Rechnungen, um Probleme in der Ehe, der Familie, der Partnerschaft und den Job, oder gar um die Jobsuche.

Sie haben diese Sorgen, obwohl die allermeisten dieser Menschen hart arbeiten, manche haben sogar zwei Jobs, aber es reicht einfach nicht, um im Leben weiterzukommen. Wenn sich das Hamsterrad einmal dreht, ist der Ausstieg sehr schwer. Außerdem kommt



hinzu, dass sich diese Menschen permanent mit jenen vergleichen, die mehr haben als sie, und das macht sie noch frustrierter und trauriger.

Es ist ein Trend, den wir aktuell weltweit betrachten. Ich nenne ihn die 95/5-Formel. Interessanterweise finden wir diesen Trend oder diese Formel nicht nur in wirtschaftlich stabilen Ländern in Europa, sondern auch in Ländern, die sich in den letzten Jahrzehnten wirtschaftlich erst entwickelt haben. Je größer der wirtschaftliche Fortschritt in solchen Ländern ist, umso mehr kristallisiert sich die 95/5-Formel heraus.

Man könnte daraus den Schluss ziehen, wir hätten es hier mit einem neuen Trend zu tun, der in den letzten 30 bis 50 Jahren entstanden ist, doch der Eindruck trügt.

Meine Recherchen zeigten, dass der Journalist und Schriftsteller Napoleon Hill (1883–1970) bereits in seinem 1928 erschienenen Werk *The Law of Success*, aus dem später der weltberühmte Titel *Think and Grow Rich* (*Denke nach und werde reich*) hervorging, von einer Relation zwischen Arm und Reich, von 98 Prozent zu 2 Prozent sprach³. Seine Gedanken dazu spiegelten einerseits die Meinungen seines Mentors wider, dem damaligen Giganten der Stahlindustrie Andrew Carnegie (1835–1918), der zu seiner Zeit wohl einer der reichsten Männer der Welt war. Andererseits entsprachen seine Äußerungen aber auch den Weltanschauungen von Persönlichkeiten wie Henry Ford oder Thomas Edison. Diese Aufteilung ist also nicht neu, im Gegenteil: Auch wenn man noch weiter in die Vergangenheit zurückgeht, stößt man immer und immer wieder auf diesen Trend der einseitigen Aufteilung des Vermögens zwischen armen und reichen Menschen.

Bereits in der Bronzezeit, also vor rund 4000 Jahren, in der frühen Ackerbaukulturzeit Europas, bildeten sich zwei Lager von Menschen, bei denen die einen sehr viel und die anderen sehr wenig



hatten. Man geht davon aus, dass zu Beginn der Bronzezeit noch rund 10 bis 15 Prozent der Menschen die Ressourcen kontrollierten und somit zu den Privilegierten oder Vermögenden gehörten. In den nächsten 2000 Jahren, als der Ackerbau immer mehr an Bedeutung verlor und es einträglicher war, Handelsrouten zu besetzen und dafür Abgaben zu verlangen, kristallisierte sich zusehends die 95/5-Formel heraus⁴. Selbst mit der Entwicklung zum modernen Menschen haben sich unsere Verhaltensweisen kaum geändert. Heute im 21. Jahrhundert finden wir die gleichen Strukturen der Aufteilung zwischen Arm und Reich wie vor Tausenden von Jahren.

Das hat dazu geführt, dass viele Menschen angefangen haben, dieses Ungleichgewicht über Generationen hinweg einfach zu akzeptieren, getreu dem Motto: Das war schon immer so und das wird immer so bleiben. Doch, wie so oft, lohnt es sich einen Schritt zurückzutreten und einen zweiten Blick auf die Dinge zu werfen, in diesem Fall auf die Aufteilung der Vermögen zwischen Armen und Reichen.

Dabei fällt auf, dass sich die Gruppe der reichen 5 Prozent in ihrer Zusammensetzung immer wieder stark verändert. Nur etwa 1 Prozent der vermögenden Familien schaffen es, auch über mehrere Generationen oder Jahrhunderte in diesem Kreis zu bleiben. Es handelt sich dabei meist um die Superreichen. Doch selbst innerhalb dieser Gruppe kann es passieren, dass die eine oder andere Familiendynastie trotz einst unermesslichen Reichtums über Generationen hinweg verarmt. Diese Gefahr besteht insbesondere dann, wenn das Ego eines Tages die Größe des Vermögens übertrumpft.

Es gibt also viel Bewegung im 5-Prozent-Kreis der Reichen. Besonders, wenn »neue Zeiten« angebrochen waren, gab es häufig große Umwälzungen in der Zusammensetzung dieser Gruppe. Als der Ackerbau damals an Bedeutung verlor, haben viele Reiche den



Sprung nicht geschafft. Mit dem Aufkommen des Industriezeitalters tauchten dann viele neue Gesichter in dem 5-Prozent-Kreis auf, auch unter den Superreichen. Das Gleiche passierte nochmals mit dem Aufkommen des Informationszeitalters in den 80er-Jahren des letzten Jahrhunderts. Dabei sind wiederum neue Spieler in diesen Kreis eingetreten und andere haben ihn verlassen. Dies alles zeigt also, dass es immer wieder Platz gibt im Kreis der Reichen, und zwar für alle, welche die Spielregeln verstanden haben.

Wir leben heute in einer Welt, in der alle Informationen verfügbar sind! Selbst geheime Staatsinformationen finden in einem vorher nie dagewesenen Ausmaß den Weg an die Öffentlichkeit. Edward Snowden oder Wikileaks sind nur zwei prominenten Beispiele von vielen. Aber auch andere enorm wertvolle Informationen sind vorhanden. Das digitale Zeitalter hat uns unter anderem das Internet beschert. Es gibt wohl keine relevante Information, die wir dort nicht finden können. Das Problem ist eher, die relevanten unter all den irrelevanten zu finden. Seit der Begriff »Fake News« einmal um die Erde gewandert ist, wissen alle, wie schwer das sein kann.

Eines der immer wieder verwendeten Argumente aus der Gruppe der 95 Prozent, laut dem die Reichen Zugang zu Informationen hätten, die Arme nicht haben, zählt somit nicht mehr. Man kann argumentieren, die Reichen hätten immer noch einen Vorsprung, da sie wüssten, welche Informationen relevant sind und wo und wie man diese finden kann, aber letzten Endes haben wir diesbezüglich heute Chancengleichheit.

Weiter wird argumentiert, die Reichen hätten eben mehr Glück, bessere Ausbildungen genossen oder seien von der Natur mit einem hohen IQ gesegnet oder, ganz schlicht, bereits reich geboren worden. Die Liste der populären Gründe, warum manche alles haben und andere nichts, ist lang und seit vielen Jahren dieselbe. Ich habe diese Gründe auch für mich selbst als Argumentation und als Rechtfertigung vor anderen verwendet. Es hatte viele Jahre



gedauert, bis ich schlussendlich entdeckte, dass es nur einen einzigen relevanten Unterschied zwischen Arm und Reich, Glück und Unglück gibt.

Beschäftigt man sich mit den Reichen, so stellt man schnell fest, dass nicht das Glück, nicht die teure Ausbildung oder ein überdurchschnittlich hoher IQ, den Unterschied ausmachen. Bei einigen Reichen und erfolgreichen Menschen, die ich kennengelernt habe, ist der IQ sogar eher im unteren Bereich angesiedelt. Sie kennen vielleicht auch den einen oder anderen, bei dem Sie sich schon mal kopfschüttelnd gefragt haben: Wie zum Teufel hat der es so weit gebracht?

Ich habe viele Jahre damit verbracht, dem Geheimnis auf die Spur zu kommen, warum so wenige alles und so viele nichts haben. Warum fällt den Erfolgreichen alles so scheinbar leicht? Welche Geheimnisse kennen die, die ich nicht kenne? Ich habe viele Wege ausprobiert, bin oft falsch abgebogen und erst nach einem langen schweren Umweg wieder auf den richtigen Weg zurückgekommen. Doch ich habe nicht aufgegeben und weitergesucht, bis das Offensichtliche vor mir lag und ich mir verwundert die Augen gerieben habe und mich fragte: Kann es denn so einfach sein?

Wenn Sie jetzt denken, nie aufzugeben sei das Geheimnis, lassen Sie mich dazu zwei Dinge sagen. Manchmal muss man aufgeben, schlicht und einfach, um einem anderen Weg folgen zu können, wenn man auf dem falschen ist. Und was das Geheimnis betrifft: Es gibt kein Geheimnis für Glück, Erfolg, Reichtum und Erfüllung. Es ist eher ein Schlüssel, ein Schlüssel, den wir alle besitzen und trotzdem nicht auf dem Radar haben. Wir benutzen ihn jeden Tag tausendfach und haben trotzdem keine Ahnung, wie er funktioniert. Oder können Sie erklären, wie unser Denken abläuft?

Ja genau, in der Art zu denken liegt der große Unterschied, der die Armen und Reichen trennt, der dafür sorgt, dass die einen so



viel und die anderen so wenig haben. Wir haben jeden Tag etwa 60 000 Gedanken und sind uns dessen gar nicht bewusst. Schon ein einziger Gedanke kann unser Leben in eine völlig andere Richtung lenken. Das werde ich Ihnen anhand von persönlichen Erlebnissen aufzeigen. Der Tag, an dem ich anfang, über das Denken nachzudenken, hat mein Leben von Grund auf verändert. Ich habe eine neue Welt kennengelernt, eine, in der alles möglich ist und Träume plötzlich zu realistischen und greifbaren Zielen werden und somit auch Glück, Erfolg und Erfüllung plötzlich möglich erscheinen. Eine Welt, in der man plötzlich jeden Tag 60 000 potenzielle Möglichkeiten hat, alles zu tun und zu erreichen, was man möchte. Das war ein faszinierender Augenblick. Aber dazu kommen wir noch. Lassen Sie mich Ihnen zuerst erzählen, wo ich gestartet bin.

Murphys Geheimnis

Vor Jahren lebten ich und meine 45 Kilo Übergewicht (bei 177 cm Körpergröße) in einer kleinen Ein-Zimmer-Dachgeschosswohnung. Im Sommer war die Hitze unerträglich, es gab keine Terrasse, wenige Fenster und viel Dachfläche, die von der Sonne aufgeheizt wurde. Ich arbeitete viel und verdiente wenig und der Frust war entsprechend groß. Ich hatte keine Beziehung und war so ziemlich mit allen Aspekten meines Lebens unzufrieden. Ich fühlte mich allein, manchmal sogar richtig einsam und hatte trotzdem keine Lust, unter Leute zu gehen. Ich war zwar an einem wachsenden Start-up beteiligt, das immer größere Umsätze verzeichnete, aber auch immer größere Kosten verursachte. Somit blieb am Ende außer Stress und Ärger nicht wirklich viel übrig.

Mit dem Glück in meinem Leben war es auch nicht weit her. Als ich 30 Jahre alt war, waren außer meiner Schwester und einem Onkel, mit dem ich kaum Kontakt hatte, alle direkten Familienmitglieder bereits verstorben. Besonders der Verlust meiner Mutter



hatte mir zugesetzt, sie war mein Anker gewesen, sie war der Mittelpunkt einer fast nicht mehr existenten Familie, hatte aber diese Gabe, wie eben nur Mütter sie haben, die vielen Lücken, die entstanden waren, zu füllen. Als sie dann auch weg war, war es plötzlich sehr dunkel und sehr einsam um mich herum geworden. Sie wurde nur 58 Jahre alt und ihr Tod war einer dieser Momente, in denen man sich fragt: Warum ausgerechnet dieser Mensch?

Inzwischen hatte ich bereits die 40 überschritten und ich hörte die Uhr ticken, tick tack, tick tack ... Sie kennen das: Wenn man einmal in so einer Spirale ist, die sich nach unten dreht, sieht man alles noch kritischer und noch schlechter, als es ohnehin schon ist. Ich entwickelte mich zuerst nebenberuflich und danach auch hauptberuflich zum Zyniker und beschrieb jedem, der es hören wollte und auch jenen, die es nicht hören wollten, wie schlecht die Menschen und die Welt doch geworden waren.

Eines Tages las ich in der *Neuen Zürcher Zeitung* (NZZ), dass nur 2,1 Prozent der Menschen in der Schweiz, 97,9 Prozent des Vermögens besitzen würden!^{5,6} Ich konnte das nicht glauben und fing an zu recherchieren. Tatsächlich fand ich die Tatsache mit leicht unterschiedlichen Zahlen von verschiedenen Quellen bestätigt. Am Ende blieb für mich die Erkenntnis, dass 5 Prozent der Menschen auf dieser Welt erfolgreich sind in dem, was sie tun, und 95 Prozent der Menschen sich mehr oder weniger durchs Leben kämpfen, bis es irgendwann zu Ende ist. Diese Erkenntnis bestärkte meinen Glauben an eine schlechte und ungerechte Welt. Und jetzt, da ich es schwarz auf weiß hatte, erschreckte mich diese Erkenntnis auch zutiefst. Ich war mir zwar ziemlich sicher, eigentlich sogar sehr überzeugt, dass die Welt schlecht und ungerecht war, aber trotzdem wollte ich es irgendwie einfach nicht akzeptieren. Irgendetwas regte sich in mir, eine Art Widerstand machte sich breit. Im Nachhinein betrachtet müssen dies die Kämpfergewe-
 sen sein, die mir meine Mutter vererbt hatte, denn sie wehrte sich auch ein Leben lang gegen alles, das aus ihrer Sicht



ungerecht war. Ich erinnerte mich an ihre Erzählungen, wie sie Ende der 60er-Jahre in der Schweiz Frauenbewegungen anführte und sich für das Stimmrecht der Frauen einsetzte, das erst 1971 im Gesetz verankert wurde. Sie hatte sich immer für Gerechtigkeit eingesetzt, aber nicht nur für Frauen, sondern für alle Menschen. Und was tat ich? Ich saß da und fühlte mein Alter schwer auf meinen Schultern liegen, aber vielleicht waren es auch nur die 45 Kilo Übergewicht, die ich spürte.

Es war 2012, das Jahr, in dem ich den gleichnamigen Blockbuster *2012* zum ersten Mal sah. In dem Film geht die Welt unter und nur die Superreichen haben eine Chance zu überleben, während die anderen dazu verdammt sind, mit der Welt unterzugehen. Ich war mir ziemlich sicher, dass die Welt nicht untergehen würde, auch wenn sie es manchmal verdient hatte, so ungerecht, wie alles war. Ironischerweise war es für mich das Jahr, in dem ich mich auf die Suche machte. Ich spürte, dass sich in mir neben dem Zyniker noch eine andere Stimme bemerkbar machte. Ich wusste nicht, was sie mir sagen wollte, aber ich wollte Antworten. Warum sollten nur 5 Prozent der Menschen erfolgreich sein dürfen? Was war mit uns, den anderen 95 Prozent? Hatten wir kein Anrecht auf ein angemessenes Stück vom Kuchen?

Ich fing an, mich mit dieser ungerechten Welt auseinanderzusetzen. Je intensiver ich das tat, desto weniger Sinn machte die Welt für mich, und es stellten sich mir noch mehr Fragen. Die Welt erschien mir zunehmend grotesk. Nie zuvor in der Menschheitsgeschichte gab es so viele Diätangebote, Ernährungsberater, Fitnessstudios und derart ausführliches Wissen über Sport und Ernährung. Trotzdem steigt die Anzahl der übergewichtigen Menschen weiter rasant an.

Nie zuvor verfügten wir über so viel Technologie wie heute, die uns das Leben erleichtert, schwere Arbeiten abnimmt oder gar komplett automatisiert, und trotzdem haben wir einen weiteren



Anstieg von Stresserkrankungen wie Burn-out, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Social Media hat die Welt zwar vernetzt, aber mehr Menschen denn je sind trotzdem einsam oder erst recht, weil sie dem Druck, etwas Besonderes sein zu müssen, nicht mehr standhalten können und sich zurückziehen. Mir fiel auf, egal, wie viele Angebote wir für die Lösung eines Problems schaffen, die Probleme nehmen weiter zu. Ich hatte dies selbst erlebt, mit meinen Diäten. Was immer ich probiert hatte, der Erfolg war nie langfristig. Wenn man verzweifelt genug ist, dann hört es sich schon verführerisch an, wenn man liest: »Verlieren Sie 15 Kilo in 30 Tagen«. Man denkt sich: »Was soll's? 30 Tage, 69 Euro, das kann ich ja mal versuchen.« Wir alle kennen die Ergebnisse solcher Diäten. Nach reiflicher Analyse vieler Diätmethoden bin ich letztendlich zu dem Schluss gekommen, dass alle Diäten drei grundlegende Probleme haben, und zwar den Anfang, die Mitte und das Ende. Mit anderen Worten: Die gesamte Diät ist das Problem. Sie bestehen nur aus Verzicht und stehen somit in Konflikt mit uns selbst. Trotzdem gibt es immer mal wieder Menschen, die erfolgreich abgenommen haben. Wie haben die es geschafft? Wieso sind gewisse Menschen darin erfolgreich und andere nicht? Schnell erkannte ich auch hier wieder die 95/5-Formel.

Mir war klar, ich gehörte zu den 95 Prozent. Ich war nicht erfolgreich, weder beim Abnehmen noch in meinem sonstigen Leben. Ich war keiner, der schnell aufgibt, und vor harter Arbeit hatte ich mich auch nie gedrückt. Ich war auch immer wieder bereit Risiken einzugehen, oft arbeitete ich 12 oder 15 Stunden am Tag und mehr. Und trotzdem stellte sich der gewünschte Erfolg nicht ein. Was also ist es, das diese 5 Prozent Erfolgreichen anders machen als wir?

Ich nahm mir vor, mein Gewichtsproblem als Erstes anzugehen, da ich dies für das Wichtigste hielt. Ich war mir sicher, wenn ich das erst mal im Griff hätte, würde sich alles andere wie von selbst ergeben. Das ergibt zwar aus heutiger Sicht keinen wirklichen



Sinn, aber es hörte sich für mich damals gut an und irgendwo musste ich ja sowieso beginnen. Also fing ich an, in meiner Ein-Zimmer-Dachgeschosswohnung Kochbücher zu lesen, denn ich wollte kochen lernen, weil ich darin einen wichtigen Faktor für meine Gewichtsreduktion sah. Allerdings war das für jemanden, der Couch Potato für ein Gericht hielt, eine ganz schön große Herausforderung.

Im ersten Kochbuch, das ich in die Hand nahm, forderte der Autor dazu auf, sich zu überlegen, ob man eher jemand sei, der gerne schnelle Gerichte zubereitet, oder ob man mehr aus Leidenschaft und bewusst kochen und somit aufwendige Gerichte zubereiten wolle. Er schloss mit den Worten: »Welche Art Mensch sind Sie?« »Gute Frage«, dachte ich, »welche Art Mensch bin ich denn eigentlich?« Da saß ich nun, schwitzend mit 45 Kilo Übergewicht in meinen 40ern und konnte nicht mal die einfache Frage eines unbekanntes Kochbuchautoren beantworten. Ich legte das Buch beiseite und setzte mich an den Computer. In Google suchte ich: »Wer bin ich?« Google lieferte mir mehr als 370 Millionen Suchergebnisse. »Na großartig«, dachte ich mir, »es scheint also viele Meinungen dazu zu geben.«

Ich googelte weiter, gelangte von einer Seite zur nächsten und stieß irgendwann auf ein Buch von einem Dr. Joseph Murphy mit dem Titel *Die Macht des Unterbewusstseins*. Die Beschreibung des Buches faszinierte mich und ich ging sofort los, um das Buch zu kaufen und begann zu lesen. Murphy erklärte, dass wir alle immer versuchen, uns all unserer Handlungen bewusst zu sein, doch dass diese bewussten Handlungen nur einen kleinen Teil unserer täglichen Tätigkeiten beeinflussen würden. Der weitaus größte Teil aller Tageshandlungen würde von unserem Unterbewusstsein dominiert, weshalb es mehr Sinn machen würde, das Unterbewusstsein zu beeinflussen⁷. Das hörte sich für mich sehr logisch an und ich verschlang die 316 Seiten des Buches von Murphy innerhalb kürzester Zeit. Später lernte ich von Dr. Bruce Lipton und anderen



Forschern sogar, dass unser Unterbewusstsein bis zu 95 Prozent aller unserer Tageshandlungen beeinflusst. Nachdem ich Murphys Buch gelesen hatte, fühlte ich mich, als ob er mich in ein paar grundlegende Geheimnisse der Menschheit eingeweiht hätte. Ich spürte, dass ich dem Geheimnis, das ich so lange gesucht hatte, auf der Spur war. Ich kaufte weitere Bücher und nachdem ich weitere 1000 Seiten gelesen hatte, bekam ich zu der Frage »Wer bin ich?« eine völlig neue Einstellung. Ich bemerkte auch, wie ich anfang, über viele Dinge, die für mich bisher immer klar gewesen waren, nachzudenken, denn vieles machte plötzlich keinen Sinn mehr, zumindest in meinen Augen.

Ich bin, wer ich bin, nur, wer ist das?

Die Frage »Wer bin ich eigentlich?« hat sich wohl jeder schon mal gestellt, aber die wenigsten haben sie je beantwortet, geschweige denn einmal zu Ende gedacht! Als ich damit begann, wurde mir plötzlich bewusst, wenn ich die Resultate meines bisherigen Lebens nicht mag, kann ich dafür nicht der Welt oder den Umständen die Schuld geben, sondern ich muss in erster Linie mich selbst in die Pflicht nehmen, denn es sind meine Resultate. Das war die erste wichtige Erkenntnis, die ich hatte. Aber um mich erfolgreich zu verändern, musste ich zuerst darüber nachdenken, wer ich bin und was ich mit meinem Leben tun will. Meine erste Feststellung war, dass ich, wie die meisten Menschen, keine wirkliche Ahnung davon hatte, wer ich bin.

Ob man nun diese Frage gestellt bekommt oder jemanden fragt, man wird in aller Regel den Vornamen und den Familiennamen zu hören bekommen. Fragt man weiter, so werden der Beruf und das Alter hinzugefügt. Also, ich bin Friedrich Schneider, 36 Jahre alt und arbeite als Logistiker. Je nachdem kann es sein, dass auch der Wohnort und der Zivilstand noch erwähnt werden. Nun wissen wir, wen wir vor uns haben und wer wir sind, oder?



Nein, wissen wir nicht, wir haben null Ahnung!

Friedrich ist ein Name, den die Eltern gewählt haben, Schneider ist offensichtlich der Name, den der Vater schon getragen hat. Das Alter von 36 Jahren, nun gut, das ist eine ungefähre Angabe darüber, wann Friedrich geboren wurde, und den Beruf des Logistikers, den hat er wohl irgendwann mal erlernt, aber das ist nicht, wer er ist, sondern nur wie er heißt und was er beruflich macht. Wenn Logistiker das wäre, was Friedrich ist, dann wäre er ja nicht mehr Friedrich, wenn er einmal seinen Beruf wechselt. Wenn der Name Friedrich das ausmachen würde, was er ist, dann gäbe es ihn ganz schön oft. Die Frage bleibt also: Wer bin ich? Oder an den Leser gewandt: Wer sind Sie? Wenn wir nun akzeptieren, dass der Name oder der Beruf nicht wirklich das ist, was wir sind, dann zeigen wir als Nächstes auf unseren Körper. Meistens tippen wir uns auf die Brust und sagen: »Das bin ich.« Aber stimmt das? Ist unser Körper wirklich das, was wir sind? Wir sagen: »Mein Bein/meine Hand/mein Kopf schmerzt.« Wir sagen »mein« und nicht »ich«! Wen meinen wir also, wenn wir »mein« sagen? Offensichtlich gehört dieser Körper jemandem, aber wem? Antworten Sie jetzt mit na »mir natürlich«, dann gehen Sie bitte ein paar Zeilen nach oben und fangen Sie nochmals bei der Frage an, wer Sie sind! Übrigens, achten Sie mal darauf: Sie sagen auch »mein Name« und »mein Beruf«. Auch hier stellt sich wieder die Frage: Wer ist »mein«?

Sie sehen also, es ist eine ganz einfache Frage, die uns schon oft gestellt wurde und die wir schon oft beantwortet haben, und plötzlich stellen wir fest, dass wir gar nicht so genau wissen, wie diese Frage zu beantworten ist. Wir wissen zwar, was uns gehört, können »uns« aber nicht genau definieren!

Wenn Sie jetzt ein bisschen hin- und hergerissen sind zwischen Interesse für und Ablehnung gegen diese Thematik, dann ist das ganz normal. Ihr ICH wird gerade in Frage gestellt und ES mag



das überhaupt nicht. Es ist IHM am liebsten, wenn Sie so weitermachen wie bisher. Doch wir wissen ja, dass die Resultate Ihres bisherigen Wirkens nicht wirklich überzeugend waren, also ist es an der Zeit, das ICH zu hinterfragen und ein paar Veränderungen durchzuführen.

Wenn wir versuchen, uns bewusst zu werden, wer wir sind, muss man wissen, dass wir in verschiedenen Welten leben. Da ist zum einen die physische Welt mit unserem Körper und allem, das wir anfassen und sehen können, wie beispielsweise unser Spiegelbild, das wir jeden Morgen dabei beobachten, wie es sich die Haare kämmt und die Zähne putzt, obwohl wir nicht genau wissen, wen wir da sehen. Dann ist da die psychische Welt, unser Intellekt, von dem wir wissen, dass er da ist, den wir aber schon schwerer begreifen, geschweige denn greifen können. Da wir als Menschen dazu tendieren, eher an das zu glauben, was wir sehen und berühren können, fehlt uns das Bewusstsein für vieles, was nicht physisch ist, und genau hier liegt das Problem mit dem ICH. Dazu kommt noch die spirituelle Welt, die für viele Menschen ebenfalls eine große Rolle spielt.

Persönlich habe ich festgestellt, dass der größte Teil dessen, was ich bin, nicht fassbar und sichtbar ist, und trotzdem ist er da, so real wie meine Hand, mein Bein oder meine Kopfschmerzen. Um das zu begreifen, musste ich zuerst lernen, wie unser Geist, unser Gehirn und unser Körper funktionieren und vor allem, wie alle diese Dinge zusammenspielen und welche gewaltige Auswirkung dieses Zusammenspiel von Geist, Gehirn und Körper auf unser Leben hat. Als ich dies schlussendlich begriffen hatte, veränderte sich alles in meinem Leben in einer Art und Weise, die ich zuvor nicht für möglich gehalten hätte. Ich begann zu verstehen, warum bei gewissen Menschen manche Dinge so einfach und leicht aussahen und warum diesen Menschen scheinbar alles gelang, was sie sich vorgenommen hatten.