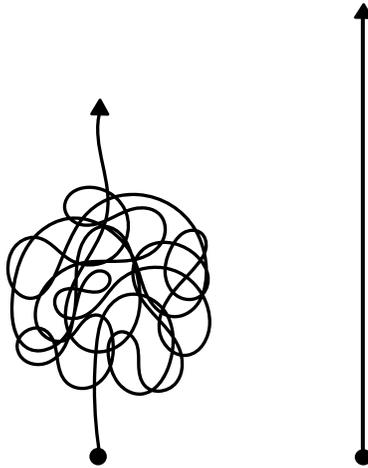


Greg McKeown

Effortless



Wie man sich mühelos auf
das Wichtigste konzentriert

REDLINE | VERLAG

EINLEITUNG

ES MUSS NICHT ALLES SO SCHWER SEIN

Ich will Ihnen die Geschichte von Patrick McGinnis erzählen.¹

Er hatte all das getan, was er tun sollte. Alles auf der Liste abgehakt. Seinen Abschluss hatte er auf der Georgetown University gemacht. Dann einen an der Harvard Business School. Er hatte seine Karriereaufbahn bei einem Topfinanz- und Versicherungsunternehmen gestartet.

Er hatte jeden Tag lange gearbeitet, wie man es seiner Meinung nach von ihm erwartete: bis zu 80 Stunden die Woche, selbst zu Ferienzeiten und an Feiertagen. Er verließ das Büro nie vor seinem Chef. Manchmal hatte er das Gefühl, er verliesse das Büro gar nicht.

Die Zahl seiner Dienstflüge war so hoch, dass er es zum höchsten Vielfliegerrang bei Delta Air Lines schaffte, ein Rang, der so hoch war, dass es nicht einmal einen Namen dafür gab. Unterdessen saß er im Vorstand von vier Unternehmen auf drei Kontinenten. Als er sich einmal weigerte, krank zu Hause zu bleiben, musste er eine Vorstandssitzung dreimal verlassen, um sich auf der Toilette zu übergeben. Als er wiederkam, sagte ein Kollege, er sei ganz grün im Gesicht. Aber er biss die Zähne zusammen und kämpfte sich durch.

Man hatte ihm beigebracht, dass harte Arbeit der Schlüssel zu allem ist, was man sich im Leben wünscht. Es war ein Teil der Einstellung der Menschen in New England: Die eigene Arbeitsethik zeigte den Charakter. Und da er stets mehr leisten wollte als andere, hatte er es noch einen Schritt weitergetrieben. Nicht nur glaubte er, unzählige Stunden zu arbeiten, würde

zum Erfolg führen; er dachte, das sei Erfolg. Wenn man nicht bis spät-abends in der Arbeit blieb, dann hatte man einfach keinen sehr wichtigen Job.

Am Ende, so nahm er an, würden sich die vielen Stunden auszahlen. Eines Tages wachte er auf, um festzustellen, dass er für ein Unternehmen arbeitete, das bankrott war. Man schrieb das Jahr 2008 und dieses Unternehmen war AIG. Seine Aktien waren um 97 Prozent gefallen. All die spät-abendlichen Stunden im Büro, all die unzähligen Nachtflüge nach Europa, Südamerika und China, all die verpassten Geburtstage und Partys waren umsonst gewesen.

In den Monaten nach der Finanzkrise schaffte es McGinnis nicht aus dem Bett. Nachts litt er unter Schweißausbrüchen. Er konnte nur noch unscharf sehen, sowohl im wörtlichen als auch im übertragenen Sinne, geriet ins Schwimmen, verlor sich.

Der Stress hatte ihn krank gemacht. Sein Arzt führte ein paar Tests durch. McGinnis kam sich vor wie die tragische Figur Boxer, das Pferd in George Orwells *Farm der Tiere*, das als der engagierteste Arbeiter der Farm beschrieben wird, dessen Antwort auf alle Probleme, alle Rückschläge war: »Ich werde härter arbeiten«² – aber nur, bis es wegen Überarbeitung zusammenbrach und ins Schlachthaus gebracht wurde.

Auf der Taxifahrt zurück nach Hause, nachdem er beim Doktor gewesen war, schloss McGinnis einen, wie er es nannte, »Handel mit Gott«. Er versprach: »Wenn ich das überlebe, werde ich wirklich etwas ändern.«

»Länger und härter zu arbeiten, war die Lösung für jedes Problem gewesen«, sagte McGinnis. Aber plötzlich wurde ihm klar: »Der Grenzertrag dafür, mehr zu arbeiten, war tatsächlich negativ.«

Was sollte er also tun? Es gab drei Optionen. Er konnte weitermachen und sich zu Tode schuften. Er konnte zurückschrauben und seine Ziele aufgeben. Oder er fand eine einfachere Methode, den angestrebten Erfolg zu erreichen.

Er wählte die dritte Option.

Von seiner Rolle bei AIG nahm er Abschied, blieb jedoch als Berater dabei. Er arbeitete keine 80 Stunden mehr die Woche. Um fünf ging er nach Hause. An den Wochenenden schrieb er keine E-Mails mehr.

Den Schlaf behandelte er nicht mehr wie ein notwendiges Übel. Er begann mit Walking, Joggen und aß gesünder. Dadurch verlor er über zehn Kilogramm. Er genoss das Leben und die Arbeit wieder.

Etwa zur selben Zeit erregte ein Freund seine Aufmerksamkeit, weil er in Start-ups investierte – nicht viel Geld, nur hier und da ein kleiner Scheck. Das weckte Patricks Interesse.

Er investierte in ein paar Unternehmen. Die Rendite auf sein Portfolio an Investments steigerte sich um das 25-Fache. Selbst während wirtschaftlich schwieriger Zeiten blieb er zuversichtlich, was seine Finanzen anging, denn er ist nicht von einer einzigen Einkommensquelle abhängig.

Er verdient mehr in der Hälfte der Zeit, die er vorher gearbeitet hat. Und die neue Art von Arbeit ist viel lohnender, weniger besitzergreifend. Er sagte: »Es fühlt sich nicht mal mehr wie Arbeiten an.«

Was er aus seiner Erfahrung gelernt hat, war: Wenn man sich einfach nicht noch mehr anstrengen kann, ist es Zeit, einen anderen Weg einzuschlagen.

Was ist mit Ihnen? Haben Sie manchmal das Gefühl ...

- Sie rennen schneller, aber kommen Ihren Zielen nicht näher?
- Sie wollen gerne einen größeren Beitrag leisten, aber Ihnen fehlt die Energie?
- Sie wandeln am Rand eines Burn-outs?
- dass die Dinge viel schwerer sind, als sie sein sollten?

Wenn Sie eine oder alle Fragen mit Ja beantwortet haben, ist dieses Buch genau das Richtige für Sie. Solche Menschen sind diszipliniert und fokussiert. Sie sind engagiert und motiviert. Und ja, Sie sind völlig erschöpft.

Der mühelose Weg

Im Leben herrscht mal Ebbe und mal Flut. In allem, was wir tun, steckt ein Rhythmus. Manchmal muss man sich anstrengen, und manchmal muss man sich ausruhen und erholen. Aber heutzutage strengen sich viele von

uns immer mehr und mehr an. Es gibt keinen Rhythmus mehr, nur erschöpfende Anstrengung.

Wir leben in Zeiten großer Möglichkeiten. Aber etwas am modernen Leben fühlt sich an, als würde man versuchen, in großer Höhe zu wandern. Unser Gehirn wirkt wie umnebelt. Der Boden unter unseren Füßen scheint zu schwanken. Die Luft ist dünn und es kann überraschend anstrengend sein, nur einen Zentimeter voranzukommen. Vielleicht ist es die endlose Angst und Unsicherheit bezüglich unserer Zukunft. Vielleicht sind es Einsamkeit und Isolation. Vielleicht sind es finanzielle Sorgen und Nöte. Vielleicht ist es die ganze Verantwortung, all der Druck, der uns täglich erstickt. Was immer die Ursache sein mag, das Ergebnis ist, dass wir oft zweimal so schwer arbeiten, nur um halb so viel zu erreichen.

Das Leben ist in vielen Bereichen hart, wirklich hart, kompliziert und schwierig, traurig und erschöpfend. Enttäuschungen sind hart. Die Rechnungen zu bezahlen, ist hart. Angespannte Beziehungen sind hart. Kinder aufzuziehen, ist hart. Einen geliebten Menschen zu verlieren, ist hart. Es gibt Perioden in unserem Leben, in denen jeder Tag hart ist.

Vorzugeben, dass ein Buch diese Härten eliminieren könnte, wäre abstrus. Ich habe dieses Buch nicht geschrieben, um Schwierigkeiten herunterzuspielen. Ich habe es geschrieben, um sie besser bewältigen zu können. Dieses Buch macht nicht alles, was schwer ist, leichter und erträglich, aber ich glaube, es kann viele schwierige Dinge vereinfachen.

Es ist normal, sich durch die großen, schwerwiegenden Herausforderungen überwältigt und erschöpft zu fühlen. Und es ist gleichermaßen normal, sich durch die alltäglichen Frustrationen und Ärgernisse überwältigt und erschöpft zu fühlen. Das passiert uns allen. Und heutzutage scheint es immer mehr Menschen häufiger zu passieren als früher.

Seltsamerweise reagieren einige von uns auf das Gefühl, ausgelaugt und erschöpft zu sein, damit, sich vorzunehmen, noch härter und länger zu arbeiten. Es hilft nicht gerade, dass unsere Kultur das Burn-out als Maßstab für Erfolg und Selbstwert glorifiziert. Die implizite Botschaft lautet: Wenn wir nicht ständig erschöpft sind, tun wir nicht genug. Dass große Dinge für diejenigen reserviert sind, die Blut und Schweiß opfern und fast zerbrechen. Eine erdrückende Arbeitslast scheint heutzutage das Ziel zu sein.

Burn-out ist keine Ehrenmedaille.

Es stimmt, dass harte Arbeit zu besseren Ergebnissen führen kann. Aber das trifft nur bis zu einem bestimmten Punkt zu. Schließlich gibt es ein Limit dafür, wie viel Zeit und Aufwand wir investieren können. Und je ausgelaugter wir werden, desto mehr schwindet unser Ertrag für diese Mühen. Dieser Kreislauf kann sich fortsetzen, bis wir ausgebrannt und erschöpft sind und immer noch nicht die Ergebnisse erzielt haben, die wir eigentlich anstreben. Sie kennen das sicher. Vielleicht erleben Sie es gerade.

Aber was wäre, wenn wir stattdessen den gegenteiligen Ansatz nutzen? Wenn wir uns nicht bis zu unserem Limit und manchmal weit darüber hinaus anstrengen, sondern einen einfacheren Weg wählen?

Das Dilemma

Nachdem mein erstes Buch, *Essentialismus: Die konsequente Suche nach Weniger**, veröffentlicht worden war, unternahm ich eine Vortragsreise. Ich hatte die Möglichkeit, durch das Land zu reisen und Vorträge zu halten, Bücher zu signieren und eine Botschaft weiterzuverbreiten, die mir am Herzen lag. Meine Frau Anna liebte es, dass ich oft eines der Kinder mit auf diese Abenteuer nahm, und ich ebenso. Auf einer solchen Reise kam ich zur vereinbarten Zeit zu meiner Signierstunde und stellte fest, dass 300 Menschen bis um die Ecke des Häuserblocks anstanden und dem Laden die Bücher ausgegangen waren – was vorher noch nie bei einem Event passiert war. Dieses Jahr kommt mir vor wie eine verschwommene

* Ich lade Sie ein, einen essenzielleren und müheloserer Lebensstil zu entwerfen, indem Sie die Essentialismus-Akademie unter essentialism.com besuchen.

Abfolge von Flughafenlounges, Ubers und Hotelzimmern, in die ich am Abend zurückkehrte, aufgekrazt und erschöpft, und den Zimmerservice anrief. Der Erfolg von *Essentialismus* hatte alles verändert.

Menschen, die das Buch drei-, fünf- oder 17-mal gelesen oder angehört hatten, schrieben mir, wie das Buch ihr Leben verändert oder in manchen Fällen sogar gerettet hatte. Jeder von ihnen wollte mir seine Geschichte erzählen – und ich wollte sie hören.

Ich wollte vor einem Raum voller Menschen sprechen, die es kaum erwarten konnten, Essenzialisten zu werden. Ich wollte auf jede E-Mail antworten, die ich von Lesern bekommen hatte. Ich wollte persönliche Botschaften an alle schreiben, die mich gebeten hatten, ihr Buch zu signieren. Bei jedem, der eine Geschichte über seine Erfahrung mit Essenzialismus erzählen wollte, wollte ich ganz bei der Sache sein und dankbar.

Das Einzige, was noch besser war, als der »Vater des Essenzialismus« zu sein, war es, Vater zu sein, mittlerweile von vier Kindern. Meine Familie stellt alles dar, was für mich essenziell ist, also wollte ich bei ihr ganz bei der Sache sein. Ich wollte ein echter Partner für Anna sein und ihr Freiraum verschaffen, damit sie ihre eigenen Ziele und Träume verfolgen konnte. Ich wollte den Kindern wirklich zuhören, wann immer sie reden wollten, egal, wie unpassend diese Momente oft schienen. Ich wollte da sein, um ihre Erfolge mit ihnen zu feiern. Ich wollte sie coachen und ermutigen, jedes Ziel zu erreichen, das ihnen am essenziellsten vorkam, ob es darin bestand, bei einem Film Regie zu führen oder Eagle Scout zu werden. Ich wollte zusammen mit ihnen Brettspiele spielen, catchen, schwimmen, Tennis spielen, an den Strand gehen oder einen Filmabend mit Popcorn und Süßigkeiten veranstalten.

Um Zeit für all diese Dinge zu haben, hatte ich bereits viele nicht essenzielle Dinge gestrichen: Ich würde darauf verzichten, ein neues Buch zu schreiben, auch wenn man mir gesagt hatte, ich »sollte« alle 18 Monate eines schreiben. Ich machte eine Pause vom Unterrichten in Stanford. Ich hatte meine Pläne auf Eis gelegt, ein Geschäft mit Workshops aufzuziehen.

Ich war noch nie im Leben wählerischer gewesen. Das Problem war: Es fühlte sich immer noch nach zu viel an. Und nicht nur das: Ich

verspürte den Drang, noch mehr beizutragen, auch wenn ich eigentlich keinen Platz mehr dafür hatte.

Ich gab mir Mühe, dem Essenzialismus nachzueifern. Das zu leben, was ich lehrte. Aber es war nicht genug. Ich spürte die Risse in meiner langjährigen Annahme, dass wir, um alle gewünschten Ziele zu erreichen, ohne völlig überlastet zu sein oder uns total zu verausgaben, lediglich die Disziplin aufbringen mussten, nur zu essenziellen Dingen »Ja« zu sagen und »Nein« zu allem anderen. Aber dann fragte ich mich, was man tun soll, wenn man sein Leben auf das Allernötigste beschränkt und es immer noch zu viel ist.

Etwa zur selben Zeit unterrichtete ich eine Gruppe von sehr nachdenklichen Unternehmern, von denen einer die »Theorie der großen Felsen« erwähnte.

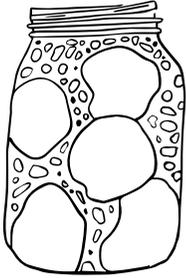
Das ist eine bekannte Geschichte einer Lehrerin, die ein großes leeres Einmachglas nimmt und ein paar kleine Steinchen hineinfüllt. Dann versucht sie, ein paar größere Steine obendrauf zu packen. Das Problem war: Sie passten nicht.

Die Lehrerin holte dann einen neuen leeren Behälter der gleichen Größe. Dieses Mal legte sie die großen Steine zuerst hinein. Dann die kleinen Steinchen. Dieses Mal passten sie hinein.

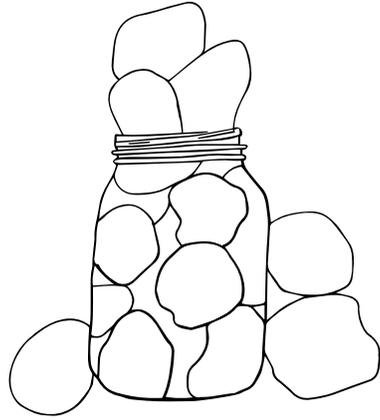
Das ist natürlich eine Metapher. Die großen Steine repräsentieren die wichtigsten Dinge, für die wir verantwortlich sind, wie Gesundheit, Familie und Beziehungen. Die kleinen Steine sind weniger wichtige Dinge, wie Arbeit und Karriere. Und Sand sind die Dinge wie soziale Medien und »Doomswiping«.

Die Lektion ist ähnlich einer, die ich bereits seit Langem befolge: Wenn man die wichtigsten Dinge zuerst tut, hat man genug Zeit, nicht nur für die Dinge, die am wichtigsten sind, sondern auch für andere. Aber wenn man es umgekehrt macht, erledigt man zwar die trivialen Dinge, es fehlt jedoch die Zeit, das zu tun, was wirklich wichtig ist.

Doch während ich eines Abends in meinem Hotelzimmer saß, stellte ich mir die Fragen: »Was tut man, wenn es zu viele große Steine gibt? Was, wenn die essenzielle Arbeit nicht in den begrenzten Raum eines Behälters passt?«



Wie es funktionieren sollte



Aber was, wenn es zu viele
große Steine gibt?

Während ich darüber nachdachte, bekam ich einen Videoanruf. Es war mein Sohn Jack, der vom Telefon meiner Frau anrief. Das war ungewöhnlich und erregte sofort meine Aufmerksamkeit. Ich bemerkte, dass jegliche Farbe aus seinem Gesicht gewichen war. Er klang aufgeregt und sah verängstigt aus. Ich konnte die Stimme meiner Frau im Hintergrund hören, die Jack anwies, er solle »das Telefon umdrehen«, damit ich sehen konnte, was los war.

Er versuchte, es mir zu erklären: »Eve ... irgendwas stimmt nicht ... Sie hat gegessen und dann hat sie den Kopf so komisch bewegt ... Mom ... hat gesagt, ich soll dich anrufen.«

Eve hatte einen massiven tonisch-klonischen Krampfanfall.

Das Adrenalin war mein Antrieb bei dem, was ich als Nächstes tat: Schnell packen und den Nachtflug zurück zu meiner Familie nehmen. Aber was an den nächsten Tagen folgte, laugte mich emotional aus: Krankenhausbesuche, Beratungen mit medizinischen Experten, endlose Telefongespräche mit Freunden und Familie, die wissen wollten, wie wir durchhielten und wie sie helfen konnten. Unterdessen stellte ich fest, dass meine anderen Verantwortlichkeiten nicht auf wundersame Weise verschwanden,

nur, weil ich mitten in einer Krise steckte. Ich musste immer noch die Termine für Vorträge verschieben. Flüge stornieren. Wichtige E-Mails beantworten.

Ich fühlte mich zunehmend eingeengt. Die Belastung war kaum mehr auszuhalten. Sie nahm mir die Luft zum Atmen. Ich wäre am liebsten einfach zusammengeklappt. Die reinste Folter.

Das ging wochenlang so weiter. Irgendwann erkannte ich, was passierte: Ich war ausgebrannt. Dabei hatte ich selbst das Buch darüber geschrieben, wie man ein Essenzialist wird. Und da war ich nun – überfordert und zum Zerreißen angespannt. Mir kam es vor, als stünde ich unter Druck, selbst der perfekte Essenzialist zu sein, aber es gab nichts mehr zu eliminieren, was nicht essenziell war. Alles war wichtig. Schließlich sagte ich zu Anna: »Mir geht es nicht gut.«

Was ich daraus gelernt habe: Ich tat all die richtigen Dinge aus den richtigen Gründen. Aber ich tat sie auf die falsche Art und Weise.

Ich war wie ein Gewichtheber, der versucht, ein Gewicht mit den Muskeln im unteren Rücken zu heben. Ein Schwimmer, der nicht die richtige Atmung gelernt hat. Ein Bäcker, der angestrengt jeden Brotlaib von Hand knetet.

Ich nehme an, Sie wissen genau, wovon ich rede. Sicher wissen Sie, wie es sich anfühlt, in der Arbeit alles zu geben, aber kurz vor der totalen Erschöpfung zu stehen. Das Beste zu geben, aber das Gefühl zu haben: Es ist nicht genug. Mehr essenzielle Dinge erledigen zu müssen, als in 24 Stunden zu erledigen sind. Mehr tun zu wollen, aber einfach nicht die Zeit dafür zu finden. Fortschritt bei dem zu machen, was Ihnen wichtig ist, aber zu erschöpft zu sein, um den Erfolg genießen zu können.

Denjenigen, die so viel geben, sage ich: Es gibt einen anderen Weg.

Es muss nicht alles so schwer sein. Die nächste Ebene zu erklimmen, muss nicht zu chronischer Erschöpfung führen. Einen Beitrag zu leisten, muss nicht auf Kosten Ihrer mentalen und physischen Gesundheit gehen.

Wenn die essenziellen Dinge zu schwer zu bewältigen sind, können Sie sie entweder aufgeben oder Sie finden einen einfacheren Weg.

In *Essentialismus* ging es darum, die richtigen Dinge zu tun. In *Effortless* geht es darum, sie auf die richtige Weise zu tun.



TEIL 1

DER ZUSTAND DER
MÜHELOSIGKEIT

Der beste Schütze an der Freiwurflinie ist nicht Michael Jordan oder Steph Curry. Es ist Elena Delle Donne.¹ Ihre Erfolgsrate an der Freiwurflinie im Verlauf ihrer Karriere beträgt 93,4 Prozent. Das ist nicht nur die höchste Rate in der Geschichte der WNBA, sondern übertrifft auch jeden Spieler in der Geschichte der NBA. Ihre Bilanz bei den Nachsaison-Spielen ist sogar noch besser: 96,4 Prozent. Kurz gesagt: Sie hat bei Freiwürfen die höchste Trefferquote aller Zeiten.

Ihr Geheimnis besteht darin, dem einfachen Prozess zu vertrauen, den sie seit der achten Klasse eingeübt hat. Sie tritt an die Linie, findet mit dem rechten Fuß den richtigen Punkt, bringt die Füße in Position, dribbelt dreimal, hält die Arme in L-Form, hebt den Ball und wirft ihn aus dem Handgelenk. »Wenn man es simpel hält, kann weniger schiefgehen«, sagt sie.

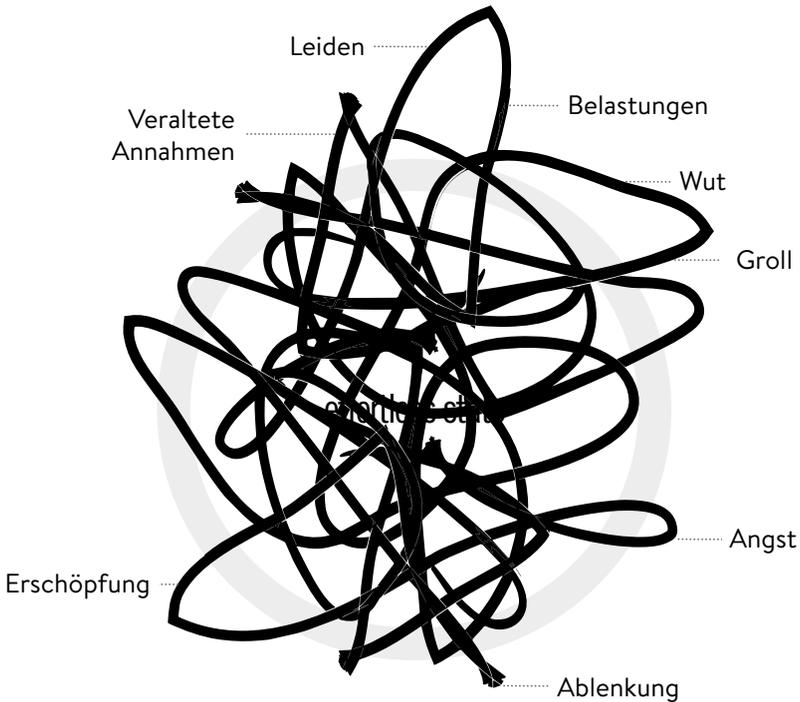
Der wichtigste Teil des Prozesses? »Nicht zu lange darüber nachdenken. Das Wichtigste an der Freiwurflinie ist, dass dir nicht zu viel durch den Kopf geht.«

Mit anderen Worten: Der Erfolg von Donne ist ihre Fähigkeit, das zu erreichen, was ich den Zustand der Mühelosigkeit nenne.

Sie sind wie ein Supercomputer, der über extrem hohe Rechenleistung verfügt. Sie sind in der Lage, sehr schnell zu lernen, Probleme intuitiv zu lösen und intuitiv zu berechnen, was Sie als Nächstes tun müssen.

Unter optimalen Bedingungen arbeitet Ihr Gehirn mit unglaublicher Geschwindigkeit.² Aber genau wie ein Supercomputer arbeitet Ihr Gehirn nicht immer optimal. Denken Sie daran, dass ein Computer langsamer wird, wenn seine Festplatte mit Dateien und Browserdaten zugemüllt ist. Die Maschine hat immer noch unglaubliche Rechenpower, aber diese ist weniger verfügbar, um die essenziellen Funktionen durchzuführen. In ähnlicher Weise kann Ihr Gehirn zugemüllt sein – mit veralteten Annahmen, negativen Emotionen und toxischen Gedankenmustern. Dadurch haben Sie weniger mentale Energie zur Verfügung, um das zu leisten, was am wichtigsten ist.

Ein Konzept in der kognitiven Psychologie, bekannt als »Perceptual Load Theory«, erklärt, wieso das der Fall ist.³ Die Verarbeitungskapazitäten unseres Gehirns sind riesig, aber begrenzt. Es verarbeitet bereits über 6000 Gedanken am Tag.⁴ Wenn wir also auf neue Informationen stoßen, muss unser Gehirn eine Entscheidung treffen, wie es seine verbleibenden kognitiven Ressourcen einteilt. Und weil unsere Gehirne darauf programmiert sind, Emotionen mit hohem »affektivem« Wert zu priorisieren – wie Angst, Hass oder Wut –, werden diese starken Emotionen normalerweise Vorrang haben, was uns noch weniger mentale Ressourcen übrig lässt, um Fortschritte bei den Dingen zu erzielen, die wichtig sind.⁵





Zustand der Mühelosigkeit

Wenn Ihr Computer langsam ist, müssen Sie nur ein paar Buttons klicken, um alle Browserdaten zu löschen, und die Maschine arbeitet sofort reibungsloser und schneller. Auf ähnliche Weise können Sie einfache Taktiken erlernen, sich selbst von all dem Müll zu befreien, der die Festplatte Ihres Geistes langsamer macht. Indem Sie ein paar Buttons anklicken, können Sie Ihren ursprünglichen Zustand der Mühelosigkeit wiederherstellen.

Vielleicht haben Sie es schon einmal erlebt, wie es sich anfühlt, in den Zustand der Mühelosigkeit zurückzukehren. Stellen Sie sich vor, ein langer Tag geht zu Ende. Sie haben Kopfschmerzen, die Sie einfach nicht loswerden. Sie können sich nicht erinnern, wo Sie Ihr Handy hingelegt haben. Oder die Schlüssel. Selbst die kleinsten, nachvollziehbarsten Anfragen – ein Klient bittet mit einer verwirrenden Voicemail um Informationen oder Ihr Kind will vom Klavierunterricht abgeholt werden – erfüllen Sie mit Widerwillen. Konstruktives Feedback von Ihrem Chef bringt Sie aus dem Takt – Sie glauben, Sie sind ein Totalversager. Zu Hause schnauzen Sie Ihren Partner an und finden nicht die richtigen Worte, um auszudrücken, wie

überfordert Sie sich fühlen. »Wieso fühlt sich alles nur so mühsam an?«, fragen Sie sich.

Dann, nach einer warmen Mahlzeit, einer heißen Dusche und einer durchgeschlafenen Nacht sehen die Dinge ganz anders aus. Sie wachen mit klarem Kopf auf, dankbar für einen neuen Tag. Sie finden Ihr Handy und Ihre Schlüssel (direkt da, wo Sie sie hingelegt hatten!). Sie wissen sofort, wie Sie auf die Voicemail antworten müssen (sie war doch nicht so verwirrend!), und Sie tun es auf würdevolle Weise. Sie freuen sich darauf, mit Ihrem Kind auf dem Heimweg vom Klavierunterricht ein paar ruhige Minuten im Auto zu verbringen. Sie finden die richtigen Worte, um zu Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin zu sagen: »Es tut mir sehr leid. Bitte vergib mir.« Sie danken Ihrem Chef für das Feedback und meinen das ehrlich. Ihre Fähigkeiten sind wiederhergestellt.

Wenn Sie in den Zustand der Mühelosigkeit zurückkehren, fühlen Sie sich leichter und lichter. Zuerst einmal fühlen Sie sich weniger schwer – unbeschwert. Sie sind nicht so niedergedrückt. Plötzlich haben Sie mehr Energie.

Aber Sie fühlen sich auch lichter – von mehr Licht erfüllt. Wenn Sie die Lasten auf Ihrem Herzen und die Ablenkungen in Ihrem Kopf losgeworden sind, können Sie die Dinge klarer sehen. Sie wissen, was Sie tun müssen, und der Pfad vor Ihnen ist hell erleuchtet.

Im Zustand der Mühelosigkeit sind Sie physisch ausgeruht, emotional unbelastet und mental energetisiert. Sie sind geistig und körperlich voll da, aufmerksam und fokussiert auf die wichtigen Dinge in diesem Moment. Sie sind mit Leichtigkeit in der Lage, das zu tun, was am wichtigsten ist.

KAPITEL 1

UMKEHREN

Was, wenn das einfach wäre?

»Vier Uhr nachts und ich bin noch wach und bearbeite Bilder mit Photo-shop? Ehrlich?«¹

Kim Jenkins wollte das tun, was wirklich wichtig ist. Aber es war schwer, nicht überfordert zu sein. Zum einen wurde die Universität, an der sie arbeitete, gerade umfangreich erweitert. Der Kundenstamm hatte sich in den vergangenen Jahren verdoppelt, aber Belegschaft und Ressourcen waren nicht mitgewachsen.

Mit der Erweiterung des Betriebs war auch alles komplexer geworden. Es gab neue und nicht leicht zu verstehende interne Richtlinien. Ein umständliches neues Compliance-System wurde eingeführt. Prozesse waren mühselig geworden, und nun brauchten alle Projekte mehr Energie und Zeit. Man hatte stets mit den besten Absichten überall mehr Arbeit hinzugefügt, aber keine beseitigt. Zuvor einfache Arbeiten waren nun nervenaufreibend und unnötig kompliziert.

Im Ergebnis war der Aufwand, den Kim betreiben musste, zu einer Herkulesaufgabe geworden. Außerdem neigte Kim dazu, sehr hohe Ansprüche an sich selbst zu stellen. Sie sagte: »Ich hielt es für selbststüchtig, wenn ich mich nicht unglaublich anstrenge und meine gesamte Zeit opferte.«

Eines Tages traf es sie wie ein Blitzschlag: Das war alles unnötig schwierig. Und mit dieser Realisierung, so sagt sie, »erkannte ich, was es tatsächlich war: Schichten auf Schichten unnötiger Komplexität. Ich sah, wie es sich die ganze Zeit weiter ausdehnte und dass ich darunter ersticke.«

Sie kam zum Schluss, dass es an der Zeit war, etwas zu ändern: Wenn sie mit einer Aufgabe konfrontiert war, die ihr unglaublich schwierig vorkam, fragte sie: »Gibt es da einen einfacheren Weg?«

Bald bekam sie die Gelegenheit, diese Methode zu testen, als ein Fakultätsmitglied sie anrief und fragte, ob ihr Team für Videoaufnahmen ein ganzes Semester eines Kurses aufzeichnen konnte. In der Vergangenheit hätte sie sich kopfüber in die Arbeit gestürzt, hätte ihr Team vier Monate arbeiten lassen und nach Möglichkeiten gesucht, sich noch selbst zu übertreffen: Musik hinzuzufügen, Intros und Abblenden und Grafiken. Diesmal fragte sie sich, ob es nicht eine einfachere Methode gab, die erwünschten Resultate zu erzielen. Eine kurze Unterhaltung brachte zutage, dass die Videos für einen einzigen Studenten gedacht waren, der nicht in jeden Kurs kommen konnte, weil er an bestimmten Sportveranstaltungen teilnehmen musste. Er brauchte keine Aufzeichnung mit hohem Produktionswert und allen Extras, er benötigte nur eine Möglichkeit, nicht in dem Kurs zurückzufallen. Also dachte sie: »Was, wenn ich einfach einen anderen Studenten bitte, alle Vorlesungen mit einem Smartphone aufzuzeichnen?« – »Der Professor war erfreut über diese Lösung«, erzählte Kim. Und es erforderte nur ein paar Minuten Planung statt Monate an Arbeit für ihr ganzes Team.

Oft nennt man es nur nicht harte Arbeit

Nur zu oft opfern wir unsere Zeit, unsere Energie und sogar unsere Gesundheit und glauben, dass dieses Opfer schon an sich essenziell sei. Das Problem ist, dass die Komplexität des modernen Lebens eine falsche Zweiteilung zwischen Dingen geschaffen hat, die »essenziell und schwierig« sind, und Dingen, die »einfach und trivial« sind. Das ist für manche Menschen fast ein Naturgesetz. Triviale Dinge sind einfach. Wichtige Dinge sind schwierig.

Unsere Sprache hilft uns, diese verborgenen Annahmen aufzudecken. Denken Sie an diese enthüllenden Sätze: Wenn wir etwas Wichtiges erreichen, sagen wir, es erforderte »Blut, Schweiß und Tränen«. ² Wir sagen, wichtige Leistungen sind »schwer verdient«, wenn wir einfach »verdient«

sagen könnten. Wir empfehlen einen »Tag harter Arbeit«, wenn ein »Tag Arbeit« auch genügen würde.

Dann gibt es noch die verschiedenen Arten, auf die unsere Sprache unser Misstrauen verrät, wenn etwas einfach ist. Wenn wir von »schnellem Geld« reden, dann implizieren wir, dass es durch illegale und fragwürdige Mittel verdient wurde. Wir benutzen die Phrase »Du hast leicht reden« als Kritik, normalerweise, wenn wir das Argument des anderen entkräften wollen.

Ich finde es interessant, wie einfach uns Sprüche über die Lippen kommen, wie »Das wird nicht leicht, aber das ist es wert« oder »Das wird wirklich schwer umzusetzen sein, aber wir sollten es versuchen«. Es ist, als würden wir alle automatisch akzeptieren, dass die »richtige« Art unweigerlich die schwierigere ist.

Meiner Erfahrung nach wird das kaum je infrage gestellt. Es kann sogar ungemütlich werden, wenn wir diese heilige Kuh herausfordern. Wir halten nicht einmal inne, um zu überlegen, ob etwas Wichtiges und Wertvolles auch einfach sein könnte.

Was, wenn das größte Hindernis, das uns davon abhält, zu tun, was wirklich wichtig ist, einfach die falsche Annahme ist, dass es unglaubliche Anstrengungen erfordert? Was, wenn wir stattdessen über die Möglichkeit nachdenken, dass uns etwas nur deshalb schwierig vorkommt, weil wir noch keinen einfacheren Weg gefunden haben, es zu erledigen?

Der Pfad des geringsten Aufwands

Unser Gehirn ist darauf eingestellt, dem zu widerstreben, was es als schwierig wahrnimmt, und das willkommen zu heißen, was es als einfach wahrnimmt.

Diese Neigung nennt man manchmal das Prinzip der kognitiven Leichtigkeit³ oder das Prinzip des geringsten Aufwands. Wir neigen dazu, den Pfad des geringsten Widerstands zu gehen, um ans Ziel zu gelangen.

Wir müssen nicht lange suchen, um das Prinzip in Aktion zu beobachten. Wir kaufen etwas im überbewerteten Supermarkt an der Ecke, denn es

ist einfacher, als ins Auto zu steigen und zu dem Laden zu fahren, der billiger ist. Wir stellen die Teller ins Spülbecken statt in die Spülmaschine, denn das ist ein Schritt weniger. Wir lassen unsere Kinder im Teenageralter beim Essen Nachrichten schreiben, denn das ist einfacher, als Streit zu provozieren, indem man die »Kein Handy beim Essen«-Regel durchsetzt. Wir akzeptieren die erste, minimal glaubwürdige Information, die wir online zu einem Thema finden, denn es ist die einfachste Methode, Antworten auf unsere Fragen zu bekommen. Und so weiter.

Vom Standpunkt der Evolution ist diese Neigung zur Leichtigkeit nützlich. Für den Großteil der menschlichen Geschichte war es entscheidend für unser Überleben und unseren Fortschritt. Stellen Sie sich vor, Menschen hätten die Neigung, den Pfad des größten Widerstands zu wählen. Was, wenn unsere Vorfahren so veranlagt gewesen wären, zu fragen: »Was ist die schwierigste Methode, an Nahrung zu kommen? Damit die Familie ein Dach über dem Kopf hat? Um die Beziehungen innerhalb des Stamms aufrechtzuerhalten?« Sie hätten nicht überlebt! Unser Überleben als Spezies erwächst aus einer angeborenen Vorliebe, den Weg des geringsten Widerstands zu wählen.

Was, wenn wir unseren einprogrammierten Instinkt, den leichtesten Weg zu wählen, nicht bekämpfen müssten, sondern sogar zu unserem Vorteil nutzen könnten? Was, wenn wir nicht die Frage stellten: »Wie kann ich dieses wirklich schwierige, aber essenzielle Projekt angehen?«, sondern einfach die Frage umdrehen und fragen: »Was, wenn dieses wichtige Projekt einfacher gemacht werden könnte?«

Einige empfinden die Idee, weniger hart zu arbeiten, vielleicht als unangenehm. Wir fühlen uns faul. Wir haben Angst zurückzufallen. Schuldgefühle machen sich breit, weil wir nicht jedes Mal »das Äußerste geben«. Diese Einstellung, ob bewusst oder nicht, wurzelt vielleicht in der puritanischen Vorstellung, dass harte Arbeit einen inhärenten Wert hat. Der Puritanismus ging sogar so weit, dass er harte Arbeit nicht nur bevorzugte, sondern dem Einfachen auch misstraute.