

# WARUM KRIEGST DU NICHTS AUF DIE REIHE?

# WARUM KRIEGST DU NICHTS AUF DIE REIHE

Beginnen wir mit einer guten Nachricht: *Es gibt Hoffnung!* Auch wenn es möglicherweise gerade ganz und gar nicht so aussieht. Vielleicht geht in deinem Leben momentan wirklich überhaupt nichts voran. Und möglicherweise hast du das Gefühl, dass du dich ständig nur in Sackgassen hineinmannövrierst und überall gegen übermannshohe Wände und Mauern anrennst. Doch das Gute daran: Du hast erkannt, wie verfahren deine Lage ist, und hast dir dieses Buch gekauft. Oder noch besser: Du hast dieses Buch von jemandem geschenkt bekommen, der erkannt hat, wie es dir geht, und der dir helfen will. Ein echter Freund. Und so einen braucht man im Leben. Das ist doch schon mal ein richtig guter Anfang! Also Rücken durchgedrückt, Schultern zurück, tief durchgeatmet – wir fangen an! Doch halt! Jetzt hat dich der bestimmte Ton wahrscheinlich gleich ein bisschen erschreckt. Und tatsächlich wartet in diesem

Buch ein kleiner strenger Drillsergeant à la Major Payne auf dich, der dich mit manchmal ganz schön fiesen Fragen dazu antreiben soll, deinen *verdammt*en Arsch (O-Ton Major Payne) endlich hochzuheben und dein *stinkendes* Leben (dito) wieder auf die Reihe zu bekommen. Das hört sich jetzt erst mal ziemlich gemein an – aber manchmal heiligt der Zweck eben doch die Mittel.

Schließlich geht es hier nicht darum, immer neue Ausreden für deine eigene Schwäche zu suchen, sondern das Ziel dieses Buches ist radikale Ehrlichkeit mit der Welt, mit dir selbst. Es geht darum, herauszufinden, wo in deinem Leben du dich selbst immer wieder belügst – vielleicht so überzeugend, dass du es selbst gar nicht merkst. Es geht darum, zu erkennen, wo du in deinem Leben wieder und wieder die Prioritäten falsch setzt, wo du sinnlos Ressourcen verschwendest, wo du egoistisch, dumm, faul und manchmal sogar gemein bist. Wo du aufgehört hast, der Mensch zu sein, der du eigentlich – ganz tief drin in deinem Herzen – bist.

Das Mittel der Wahl dazu: die folgenden 100 Fragen, die dich auf den nächsten Seiten piesacken, malträtieren, quälen, nerven, aber eben auch zum intensiven und reinigenden Nachdenken bringen werden.

Die Antworten auf diese Fragen ergeben gleich einem Mosaik die Antwort auf die Titelfrage dieses Buchs: Du kriegst deshalb nichts auf die Reihe, weil du aufgehört hast, so zu handeln, zu fühlen, zu denken, wie es deinem eigenen, innersten Wesen, deinen tiefsten Überzeugungen entspricht. Weil du die vielfältigen, in dir verborgenen Möglichkeiten nicht nutzt. Weil du selbst nicht mehr du selbst bist. Weil du dich verbogen hast.

Und auf schiefen Gleisen ist noch kein Zug ans Ziel gekommen.

Aber keine Sorge, wir biegen das wieder gerade!

1

Wann hast du das  
letzte Mal einen  
Tag sinnlos in die  
Tonne getreten?

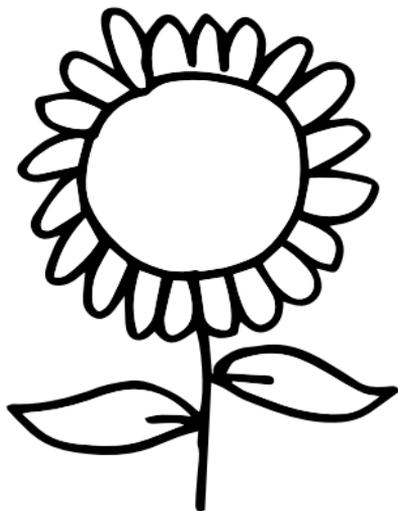


2

Zu welchem Menschen  
bist du immer total  
freundlich, obwohl du  
ihn eigentlich hasst?

# 3

Von welchen  
Pseudofreunden  
lässt du dich immer  
wieder ausnutzen  
und runterziehen?



4

Wann hast du dich zuletzt mal wieder nicht getraut, deine Meinung zu sagen?



5

Warum suchst du dir nicht einen neuen Job, wenn dir dein derzeitiger so unfassbar auf die Nerven geht?

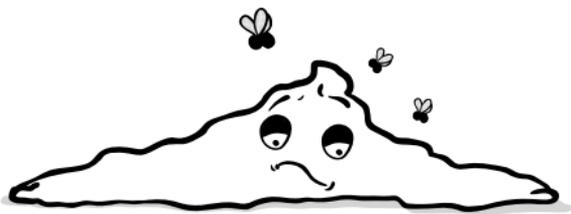


6

Kannst du dich  
an irgendeine  
Situation im  
vergangenen  
Monat erinnern,  
in der du nicht  
egoistisch  
gehandelt hast?

# 7

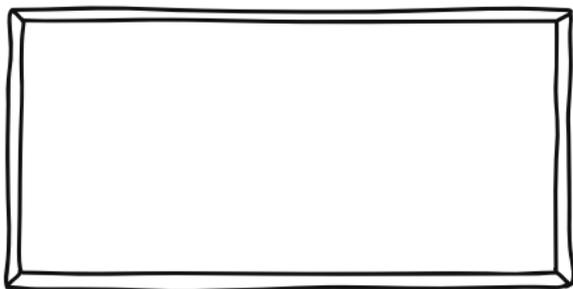
Warum treibst  
du nicht endlich  
mehr Sport, wenn  
dich schon beim  
Gedanken an  
die Waage  
kaltes Grauen  
erfasst?





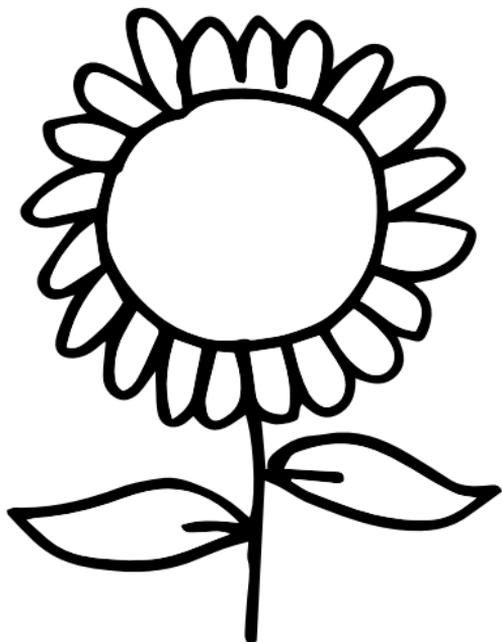
8

Wie lautet dein  
Lebensmotto – und warum  
hältst du dich so häufig  
einfach nicht daran?



# 9

Warum machst du  
immer wieder dieselben  
Fehler? Welche?



# 10

Was hast du dir in der Vergangenheit für den jetzigen Zeitpunkt in deinem Leben erträumt – und wie hast du dich selbst mal wieder maßlos enttäuscht?



# 11

Warum fällt es dir so  
schrecklich schwer,  
es zuzugeben, wenn  
du im Unrecht bist?

# 12

Wann bist du zu einem  
rückgratlosen Schleimer  
geworden, der anderen  
nur noch sagt, was  
sie hören wollen?



## 13

Wieso stopfst du ständig  
Essen in dich hinein,  
obwohl du gar nicht  
wirklich hungrig bist?





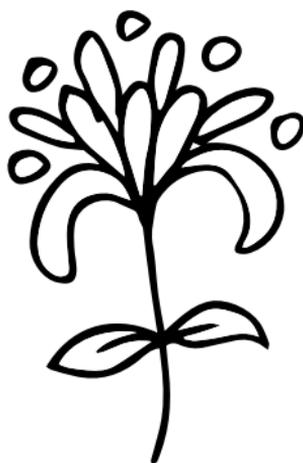
# 14

Warum gibst du dein Geld immer wieder für sinnlosen Mist aus, den du sowieso nicht brauchst?

*Zum Beispiel  
diese Woche:*

# 15

Warum macht  
es dir so viel Spaß,  
andere Menschen  
zu verletzen?



# 16

Warum lässt du dich  
von diesem Gedanken  
immer wieder in Panik  
versetzen, ohne endlich  
etwas dagegen zu  
unternehmen?

Mein persönlicher Panikgedanke:

