



Leseprobe

Noor Hibbert

Just fucking do it!

Hör auf, dich
kleinzumachen. Ändere dein
Leben!

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 272

Erscheinungstermin: 23. August 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Erfolg hat drei Buchstaben: TUN

Ist das etwa ein gutes Leben? Der Job tödlich langweilig, am Ende des Geldes immer noch jede Menge Monat übrig, womöglich eine emotional belastende Beziehung, das Gefühl, dass alles nur sinnlose Zeitverschwendung ist? Darauf gibt es nur eine Antwort: Du führst das falsche Leben. Und das muss sich ändern!

Was auch immer die persönlichen Hindernisse sind: Die Life- und Businesscoachin Noor Hibbert zeigt anhand praktischer Ratschläge und Übungen, wie wir aufhören können, klein zu denken – und endlich positive Veränderungen vornehmen und das Leben leben, das wir (verdammt noch mal) verdient haben. Humorvoll, schlagfertig, unnachahmlich gut!



Autor

Noor Hibbert

Noor Hibbert ist zertifizierte Life- und Businesscoachin, vielseitige Unternehmerin, Motivationsrednerin, Autorin, Mutter und spirituelles Bad Girl. Noor besitzt einen Abschluss in Psychologie und ein Postgraduate Certificate in Business & Executive Coaching und Coaching Psychology. Sie ist eine vom European Coaching and Mentoring Council (EMCC) anerkannte Senior Practitioner. Innerhalb von drei Jahren hat sie zwei Unternehmen mit sechsstelligen Umsatzzahlen aufgebaut, nebenbei ihre drei kleinen Kinder großgezogen und sich auf eine spirituelle Reise begeben, die ihren Erfolg zusätzlich beflügelt hat. Sie reist regelmäßig um die

Noor Hibbert
Just f★cking do it!

NOOR HIBBERT

**JUST
F★CKING
DO IT!**

Hör auf,
dich kleinzumachen.
Ändere dein Leben!

Aus dem Englischen von Johanna Wais

ARISTON 

INHALT

Widmung.	7
Kapitel 1: Das Gute, das Schlechte und das verdammt Beschissene.	9
Kapitel 2: Es geht um die Vibes, Baby	37
Kapitel 3: Denk dir aus, was du willst #Goaldigger	63
Kapitel 4: Bye-bye, Vergleichsfrust!.	89
Kapitel 5: Bullshit!	105
Kapitel 6: Zeit für eine spirituelle Schönheits-OP	121
Kapitel 7: Entscheide dich für dich.	141
Kapitel 8: Mit Worten zaubern.	163
Kapitel 9: Karma ist nicht gleich Karma.	179
Kapitel 10: Auch Google kennt nicht alle Antworten . . .	195

Kapitel 11: Dankbarkeit rules	213
Kapitel 12: Die Macht deiner Crew	229
Kapitel 13: Nicht labern, machen.	247
Epilog: Namaste, Bitches.	261
Weiterführende Literatur	267
Dank	269
Über die Autorin	271

WIDMUNG

Allen voran widme ich dieses Buch meinen drei wunderbaren Töchtern Layla-Rose, Safia-Lily und Amira-Jasmine.

Wenn es irgendetwas gibt, das ich mir für euch wünsche, meine Mädchen, dann ist es, dass ihr nach den Sternen greift, auch wenn es euch zunächst unmöglich erscheint, sie zu erreichen, und dass ihr alles dafür tut, jeden Traum wahr werden zu lassen. Ihr habt mein inneres Feuer entfacht, und ich bin dankbar, dass ich eure Mutter sein darf. Ich liebe euch bedingungslos und mit jeder Zelle meines Körpers.

Außerdem widme ich dieses Buch meiner unglaublichen Mutter, die der Inbegriff und in jeder Hinsicht die Verkörperung des *Just F*cking Do It*-Mantras ist. Danke für deine unerschütterliche Liebe und Unterstützung und dafür, dass du mir gezeigt hast, wie man entschlossen darum kämpft, alles zu erreichen, was man sich wünscht.

1



**DAS GUTE, DAS SCHLECHTE
UND DAS VERDAMMT BESCHISSENE**

Es ist dein Leben: Sag »Fuck yes« dazu!

Wahrscheinlich hast du dieses Buch in die Hand genommen, weil es in dir eine Stimme gibt, die dir zuflüstert, dass mehr in dir steckt. Etwas in dir möchte glücklicher sein. Also so richtig scheiße glücklich. Wenn wir mal auf den Punkt bringen, warum wir Dinge tun, dann doch letztlich, weil wir glücklich und zufrieden sein wollen. Wir wollen einen interessanten Job, damit wir zufrieden sind, einen Lebenspartner, der uns glücklich macht, und einen tollen Körper, damit wir uns wohlfühlen, wenn wir in den Spiegel schauen. Wir wollen Erlebnisse, die uns glücklich machen. Glücklicherweise zu sein ist ein gutes Gefühl, und sich gut zu fühlen ist das Ziel der allermeisten Menschen.

Ein Großteil derjenigen, mit denen ich spreche, empfinden nicht so viel Zufriedenheit, wie uns allen meiner vollen Überzeugung nach zusteht – sie spüren im tiefsten Inneren, dass da noch einiges ginge. Die Sache ist die: Ich glaube, wir sind auf diesem Planeten, um Außerordentliches zu tun, um Fülle zu erfahren und alles zu bekommen, was wir uns wünschen. Jeder Einzelne von uns ist für ein Leben bestimmt, in dem er der Star seines eigenen Hollywood-Films ist, der Rockstar auf der Bühne seines Lebens. Aber irgendwo zwischen Geburt und Erwachsensein wird uns ein ganz anderer Traum aufgeschwatzt. Wenn du einen Job hast, der dich zu Tode langweilt, pleite bist und ständig am Ende des Geldes noch jede Menge Monat übrig ist, wenn du körperliche Beschwerden hast, die du einfach nicht loswirst, in einer Beziehung steckst, die dich emotional auslaugt, oder das Gefühl hast, dass alles nur sinnlose Zeitverschwendung ist, dann lass dir gesagt sein: Du führst das falsche Leben. Und das müssen wir ändern – zusammen.

Zu mir

Also, wer bin ich und warum solltest du ein paar Stunden deiner kostbaren Zeit investieren, um sie mit mir zu verbringen? Ich bin Transformational Mindset Coach und mein Ziel ist es, Menschen dabei zu unterstützen, ihr Leben auf der persönlichen und der beruflichen Ebene so zu gestalten, dass sie schamlos glücklich werden, weil sie alles haben, was sie sich wünschen. Ja, du kannst tatsächlich alles haben: einen Beruf, der dich begeistert, eine erfüllende Beziehung, einen Körper, in dem du dich fantastisch fühlst, und sogar den Wohlstand, von dem du glaubst, er stehe nur »den anderen« zu. Du kannst den Kuchen essen und ihn behalten, und meine Mission ist es, Menschen dazu zu verhelfen, bewusster zu leben, ihr Leben nicht länger im Autopilotmodus zu führen und sich aufzumachen, den leckersten Kuchen aller Zeiten zu backen und ihn dann Stück für Stück zu vertilgen.

Nebenbei bin ich eine ganz normale Frau und Mutter von drei ziemlich großartigen Menschen, deren Existenz mich im Übrigen angespornt hat, in meinem eigenen Leben Veränderungen vorzunehmen. Ich hänge gern in meinen Sportklamotten herum (selbst wenn ich an dem Tag nicht die Absicht habe, Sport zu treiben), bin ein Meditationsjunkie, ernähre mich vegan und reise gern. Ich habe Psychologie studiert und besitze einen Abschluss in Business & Executive Coaching und einen weiteren in Coaching Psychology. Ich finde es unglaublich faszinierend, wie die Psyche des Menschen und unser häufig ziemlich verrücktes Verhalten funktionieren.

Dieses Buch soll dein Weckruf sein und dir einen neuen Blick darauf ermöglichen, wie grenzenlos und voller Möglichkeiten das Leben ist. Ich möchte dir die Gelegenheit bieten, dein Denken zu

verändern, und dir verklickern, dass du – egal, in welcher Situation du gerade steckst – die Macht hast, sie bewusst nach deinen Vorstellungen zu beeinflussen. Dieses Buch soll dir zur Seite stehen, wenn du tust, was du tun musst, um deine Träume umzusetzen und all das anzupacken, wovon du schon lange träumst – all das, was dich am Ende ... genau: glücklich macht.

Deshalb hast du dieses Buch ja schließlich gekauft – weil du spürst, dass du nicht dein ganzes Potenzial ausschöpfst, oder weil nach außen hin alles prima wirkt, du dich innerlich aber wie eine Mogelpackung fühlst. Vielleicht führst du ein Leben, das nicht deins ist, oder du trittst nicht als die hundertprozentig authentische Persönlichkeit auf, die du sein könntest. Was auch immer der Grund ist, du weißt, dass da draußen mehr auf dich wartet, und du willst lernen, wie du darankommst. Dieses Buch soll die kraftspendende Umarmung sein, auf die du gewartet hast, und zugleich der sprichwörtliche Tritt in den Hintern, damit du es endlich anpackst. Es ist an der Zeit zu tun, was getan werden muss, und zu verändern, was auch immer du verändern willst.

Mir ist klar, dass es bereits ganze Wagenladungen voller Bücher über persönliche Entwicklung gibt – immerhin besitze ich selbst einen Haufen davon –, aber dieses Buch ist anders. Meine Klienten legen ziemlich viel Geld auf den Tisch, um mit mir persönlich zu arbeiten, und ich weiß, dass das nicht jedem möglich ist. Diese Seiten sind also deine Chance, mich für den Preis von ein paar Tassen Kaffee (abzüglich der Kalorien) zu engagieren, um deine Hand zu halten, während du deinen Erfolg krieerst. Hier geht es nicht um reine Theorie, sondern um die Anwendung. Es geht darum, mit einem eleganten Hüftschwung Gewohnheiten zu verändern, neue Routinen zu entwickeln und tiefer zu graben, als dir angenehm sein wird – aber wer sagt, dass Veränderungen einfach sind?

Um alle Karten auf den Tisch zu legen: Ich bin massiv in Vorleistung getreten, um das Beweismaterial für dieses Buch zu sammeln! Ich habe unzählige Stunden meines Lebens damit zugebracht, mit privaten Coaches zu sprechen, bin unfassbar viele Meilen durch die ganze Welt geflogen, um Seminare zu besuchen, in denen ich mehr Fremde umarmt habe, als mir normal vorkommt, und ich habe mehr Geld in Selbsthilfe-Audiobooks gesteckt, als mein Handyspeicher packen kann. Aber ich habe das alles getan, um die Veränderungen herbeizuführen, um die es in diesem Buch geht. Ich verspreche hoch und heilig, dass ich dich auf dieser bewusstseinsverändernden Reise der Selbstfindung und persönlichen Entfaltung begleiten und dir helfen werde, zu sein, zu tun und zu haben, was auch immer du dir wünschst. Höre ich da ein »Amen«?

Weil ich selbst nach wie vor auf dieser Reise bin, weiß ich, dass das, was ich dir beibringen werde, ziemlich überwältigend ist. Möglicherweise fragst du dich, was eine aus dem Nahen Osten stammende, in einem wohlhabenden Stadtteil Londons lebende Mittelschichtsfrau dazu berechtigt, über Schmerz und Glück zu sprechen. Schließlich sind meine Geschwister und ich in einem schönen Haus aufgewachsen, haben eine Privatschule besucht und beide Eltern hatten gute Jobs. Aber von innen betrachtet sah mein Leben ganz anders aus.

Ich werde dir ein wenig über meinen familiären Hintergrund und meine Kindheit erzählen, damit du verstehst, was mich geprägt hat. Mein Vater ist Iraker, religiös und hat uns ziemlich traditionsbewusst erzogen. Er war sehr streng und aufbrausend und versuchte verzweifelt, uns vor den Gefahren der westlichen Welt zu beschützen – also unter anderem vor Sex, Drugs und Rock 'n' Roll. Wäre es nach ihm gegangen, hätten wir bis zu unserem 18. Lebensjahr keinen ab zwölf Jahren freigegebenen Film gese-

hen, und Filme ab 18 hätte er uns bis zu unserem Tod verwehrt. Gott bewahre, dass wir ein sich küssendes Paar sahen – das wäre der Weltuntergang gewesen!

Mein Vater hat als Anwalt unglaublich viel gearbeitet, ihm fiel es schwer, uns Kindern Zuneigung zu zeigen, und er hat mit meiner Mutter eine turbulente Ehe geführt. Sie war in jeder Hinsicht das absolute Gegenteil von ihm. Sie ließ uns heimlich bei McDonald's essen, was natürlich nicht halal war, erlaubte uns, Kleidung zu tragen, die mein Vater verabscheut hätte, und ließ uns Filme anschauen, die in seiner Gegenwart nicht erlaubt waren. Sie ist Irakerin, aber ihre Einstellung ist sehr westlich. Sie sprach alles und jeden mit »Darling« an – auch etwas, das meinen Vater nervte. Das führte dazu, dass wir als Kinder in einem Kriegsgebiet lebten, bis meine Eltern sich irgendwann scheiden ließen. Danach standen mein Vater und ich uns viele Jahre nicht besonders nah, und mir fehlte ein starkes männliches Vorbild – auch wenn unser Verhältnis von Anfang an schwierig gewesen war. Ich liebte meinen Vater, aber ich verstand ihn und die Art, wie er über das Leben dachte, nie so recht.

Mit vier wurde mir zum ersten Mal bewusst, dass ich mich anders fühlte – und das tat weh. Mit »anders« meine ich: nicht ganz weiß und mit einem Namen, den die Leute immer falsch aussprachen. Ich spielte auf dem Spielplatz meiner Schule, als ein Mädchen auf mich zusteuerte und mich fragte, warum meine Augenbrauen so buschig wären und warum ich so hässlich sei. Ausch! Ich wusste nicht, was ich darauf antworten sollte, und verbrachte den Rest des Schultages damit, die Augenbrauen der anderen Kinder zu inspizieren. Meine wuchsen in der Mitte zusammen. Das war der Tag, an dem ich begriff, dass ich anders war. Zu Hause weinte ich, machte meinen Eltern Vorwürfe und trug die Last buschiger

Augenbrauen, bis ich im Alter von elf Jahren an einem schicksalhaften Tag eine Pinzette nahm und ein – man kann es nicht anders nennen – Massaker an meinen Augenbrauen verübte. Strichartige Augenbrauen waren in den späten Neunzigern zwar hip, aber ich sah furchtbar aus und meine arme Mutter bekam fast einen Herzinfarkt, als sie mich sah.

Zu allem Übel wurde ich einen Großteil meiner Jugend über gemobbt, fühlte mich ausgeschlossen und hatte das Gefühl, nirgends dazuzugehören. Ich wollte meine Haare umfärben, meinen Namen ändern, meine Eltern austauschen und einfach »normal« sein. Ich verspürte einen ständigen inneren Schmerz, und mit 16 nahm ich Prozac, trank Malibu, den ich unter dem Bett lagerte, um mich wie alle anderen zu fühlen, und verletzte mich selbst – ganz vorsichtig, denn eigentlich mochte ich die Schmerzen nicht besonders. Also, lass dir gesagt sein: Ich weiß, wie es ist, deprimiert und verwirrt zu sein und sich immer wieder zu fragen: »Muss das Leben wirklich so hart sein?«

Mit 20 hatte ich bereits mehrmals erlebt, wie es ist, wenn einem das Herz gebrochen wird, hatte die existenzielle Angst, die das emotionale Minenfeld der Scheidung meiner Eltern mit sich brachte, und das Auf und Ab der ersten Eingewöhnungszeit an der Universität kennengelernt. Die Opferrolle beherrschte ich aus dem Effeff, und mein Zustand schien standardmäßig auf »dramatisch« eingestellt zu sein. Ich hatte Mühe damit, mich meiner Familie zugehörig zu fühlen, mich an meine Freunde anzupassen, mich in meinem Leben zu Hause zu fühlen und eine Beziehung zu finden, die mich nicht wahnsinnig machte. Wenn die eigene Erwartung daran, wie die Welt aussehen sollte, sich sehr stark von der Realität unterscheidet, kann das eine Depression verursachen. Wenn man andauernd damit hadert, wer man wirklich ist, bekommt man

unter Umständen eine Angststörung. Wenn man nicht weiß, was der Sinn des eigenen Lebens ist, und man sich selbst nicht akzeptieren kann, zeigt sich das häufig in körperlichen Beschwerden. Ich schämte mich, ich selbst zu sein, weil ich weder beliebt war noch dünn noch durch meine intellektuellen Fähigkeiten hervorstach. Ich fühlte mich anders und hasste es, anders zu sein. Warum gehörte ich nicht einfach dazu?

Um ehrlich zu sein, war mir auch nach einigen meiner absoluten Tiefpunkte nicht viel klarer, was der Sinn meines Lebens war und wie ich meinen Scheiß geregelt bekommen konnte, um die glückliche Heldin in meinem persönlichen Hollywood-Streifen zu werden. Wenn du jetzt durch meine alten Facebook-Fotos scrollen könntest, würdest du ein Mädchen sehen, das die meiste Zeit damit verbrachte zu trinken, betrunken oder verkatert zu sein. Ein Mädchen, das Trost in harten Drogen suchte und das gegen alles rebellierte, was ihr in ihrer Erziehung als richtig beigebracht wurde. Du würdest ein Mädchen auf der ständigen Suche nach Mr Right sehen, das gleichzeitig immer wieder *Wie werde ich ihn los – in 10 Tagen* nachspielte. (Ich liebe diesen Film!)

Also, ich bin vielleicht akademisch »qualifiziert«, dir zu helfen, aber ich habe auch jede Stufe der (manchmal sehr schmerzhaften) Schule des Lebens ausgiebig besucht und kann jede Lektion mit einem zerrissenen T-Shirt nachweisen. Das Erste, was ich dir vermitteln möchte: Egal, an welchem Punkt du hier und heute stehst, es ist nicht derselbe Punkt, an dem du dich nächsten Monat oder nächstes Jahr noch befinden musst. Ich bin auf ein Geheimnis gestoßen, das die Dinge für mich dramatisch verändert hat. Dank dieses Geheimnisses verdiene ich nicht mehr 138 Pfund wie in meiner Elternzeit, sondern einen aus verschiedenen Quellen generierten sechsstelligen Betrag. Dadurch habe

ich die Freiheit zu reisen, wohin ich will, meine Kinder auf die besten Schulen zu schicken, in Immobilien zu investieren und sogar meinem Ehemann zu ermöglichen, seinen Job aufzugeben. Es hat mir zu meinem Traumkörper verholfen, dazu, eine Ehe zu führen, die mein Herz vor Glück jubeln lässt, und ein Verhältnis zu meinen Kindern zu haben, das Tag für Tag gedeiht. Es hat auch dazu beigetragen, dass die Beziehung zu meinen Eltern nun authentisch und liebevoll ist und dass sie mich, meine Entscheidungen und meinen Lebensstil vollständig akzeptieren. Als ich jünger war, hätte ich nie gedacht, dass ich das einmal sagen würde, aber heute ist mein Vater einer meiner besten Freunde und treuen Unterstützer, und ich kann ganz und gar ich selbst sein. Im Grunde bin ich nun in jeder Hinsicht ein Glückspilz.

Das Geheimnis hat mir ermöglicht, glücklich zu sein. Nicht »Social Media«-glücklich, sondern *wirklich* glücklich. Also glücklich in der Form, dass ich im Bett liege und eine unheimliche Dankbarkeit dafür empfinde, dass ich so ein unverschämtes Glück habe. Ich habe aufgehört, mir Gedanken darüber zu machen, was Hinz und Kunz von mir wollen. Ich habe aufgehört, jedem gefallen und überall dazugehören zu wollen. Ich habe aufgehört, meinen Fokus darauf zu richten, was die anderen haben und ich nicht, und mir stattdessen ein Leben aufgebaut, das sich – zugegebenermaßen ziemlich egoistisch – nur um mich dreht. Und mit diesem Geheimnis habe ich meinen Klienten auf der ganzen Welt ermöglicht, ihr eigenes Leben dramatisch zu verändern.

Und all das werde ich nun mit dir teilen.

Zu dir

Als Frau, die unter Depressionen und Angstzuständen litt, ihr Leben mehr schlecht als recht auf die Reihē bekam und eine beken- nende Dramaqueen ist, bin ich in der einzigartigen Position, dir zu zeigen, dass es möglich ist, dein Leben komplett zu verändern, und ich werde dir helfen, die dafür notwendigen Schritte zu unter- nehmen. Ich weiß, das ist eine große Aufgabe, aber ich bin bereit, sie anzunehmen, weil ich sicher bin: Wenn ich die Erzählung mei- nes Lebens umschreiben kann, kannst du es auch. Du hast diese Macht. Wenn dir deine Geschichte nicht gefällt, ist es verdammt noch mal höchste Zeit, dass du sie neu schreibst. Ich möchte dir auch klarmachen, dass du nicht warten musst, bis dich das Leben packt, in die Luft schleudert und krachend zu Boden gehen lässt, wo du in Tränen aufgelöst liegen bleibst, um etwas zu verändern. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt.

Also, hier nun mein Geheimnis: Um dein Leben zu verändern, musst du dein Denken ändern. Vielleicht hast du das schon hun- dertmal gehört und es für Quatsch gehalten, vielleicht hörst du es aber auch zum ersten Mal. Egal, was bei dir der Fall ist, ziehe es dir bitte (noch einmal) rein.

Vorweg eine Warnung: *Es ist nicht leicht, sein Denken zu verän- dern.* Im Gegenteil, ich würde sagen, es ist eines der Dinge, die uns Menschen am schwersten fallen, was der Grund dafür sein dürfte, dass ein viel zu großer Teil der Bevölkerung unseres Planeten das Gefühl hat, irgendwie festzustecken, oder gar jede Hoffnung ver- loren hat. Mit der Geburt werden wir in eine Welt geschubst, in der uns Gedanken, Ideen und Erfahrungen aufgebürdet werden, durch die wir ein Glaubenssystem in Bezug auf unsere Umgebung entwickeln. Diese Glaubenssätze sind die Maßstäbe, die unserem

Leben eine Richtung und einen Sinn geben. Sie sind wie voreingestellte Filter, durch die wir die Welt wahrnehmen. Glaubenssätze sind »interne Kommandos« für das Gehirn, wie es das Geschehen darstellen soll, wann wir etwas für wahr halten.

Von Kindesbeinen an sind wir wie Schwämme, die alles aufsaugen – das Tolle, das Gute, das Schlechte und das verdammt Beschissene. Wenn unsere Eltern dauerpleite sind und ständig Geldsorgen haben, entwickeln wir entsprechende Vorstellungen vom Leben. Wenn unsere Eltern uns ihre Liebe zeigen und wir in fröhlichen, liebevollen Familien aufwachsen, entwickeln wir die dazu passenden Überzeugungen. Wenn unsere Eltern sich die ganze Zeit streiten, entwickeln wir auf dieser Grundlage unsere Weltansicht. Unsere Kindheit prägt, wie wir die Welt wahrnehmen. Und das alles formt unsere innere Haltung.

Unsere Gehirne bestehen aus vielen Teilbereichen, aber zwei Dinge müssen uns vollkommen klar sein: Wir haben ein Bewusstsein und ein Unterbewusstsein, und in den meisten Fällen übernimmt das Unterbewusstsein die Führung, und zwar – wie ich oben schon erklärt habe – basierend auf all dem Zeug, das in unserer Kindheit passiert ist. Das bildet die in unserem Gehirn verankerte Schablone, nach der wir unser Denken und Handeln als Erwachsene ausrichten. Psychologisch betrachtet müssen wir eine neue Schablone entwerfen, die uns Erfolg und Glück in allen Lebensbereichen beschert. Unser Unterbewusstsein zu verändern, erfordert jede Menge Arbeit und kann sich ehrlich gesagt anfühlen wie ein Waxing im Intimbereich.

Die meisten von uns haben den Eindruck, keine Kontrolle über ihr Schicksal zu haben, weil wir nach einer Schablone leben, die von unseren Eltern, Lehrern, unserer Kultur, der Regierung und den Medien stammt. Bei unserer Geburt wird uns die ganze Palette

wunderschöner Farben geschenkt, mit denen wir ein leuchtendes Bild unseres Lebens malen könnten. Doch mit jedem Jahr, das vergeht, werden wir mehr und mehr darauf getrimmt zu glauben, das Leben sei eine Endlosschleife von Essen, Schlafen und Arbeiten. Die meisten von uns meinen irgendwann, das Leben unterliege nun einmal Einschränkungen. Tragischerweise werden wir – statt uns für die ausdrucksstarken Künstler zu halten, die wir sind, und uns entsprechend zu verhalten – Opfer unserer eigenen Geschichte. Jedes Mal, wenn wir zulassen, dass etwas unsere durch Furcht oder Mangel geprägten Überzeugungen verstärkt, geben wir eine Farbe unserer Palette auf, und damit verringert sich auch unsere Fähigkeit, ein Bild davon zu malen, wie fantastisch unser Leben aussehen könnte. Deshalb sind so viele Menschen unzufrieden, und das Leben wirkt so ... beige. Im Grunde haben wir vergessen, wer wir wirklich sind.

Die meisten Menschen, mit denen ich spreche, berichten dasselbe. Sie fühlen sich unausgefüllt, haben den Eindruck zu scheitern und wissen nicht, wie ihr Weg weitergehen soll. Meist fehlt in ihrem Leben Leidenschaft, Sinn und etwas Glanz, weil ihre Farbpalette nicht mehr ausreicht, ein wahrhaft schönes Bild zu malen. Die meisten von uns sind überzeugt davon, Geld verdienen sei eben hart, wir müssten nach einem »angenehmen« Leben streben, wir sollten dankbar sein für das, was wir haben, und Träume seien etwas für Idioten. Wir glauben, Liebe und Erfolg seien begrenzt, weshalb wir unsere Boxhandschuhe hervorholen und darum kämpfen. Wir sabotieren uns selbst, indem wir an Sätzen festhalten wie: »Wer bin ich schon, dass ich glaube, alles haben zu können, was ich will?«

Die Menschen arbeiten an fünf von sieben Tagen, um sich materielle Dinge leisten zu können, von denen sie meinen, sie würden

ihnen Glück bringen und für Erfolg stehen. Sobald sie ein Objekt erworben haben, stellen sie fest, dass es sie nicht erfüllt, also nehmen sie Schulden auf, um sich mehr Dinge zu kaufen, die die Lücke stopfen sollen – nur um Morgen für Morgen aufzuwachen und zu merken, dass sie nach wie vor unglücklich sind ... und dazu noch ärmer als zuvor. Und dieser Kreislauf wiederholt sich immer und immer wieder.

Ein gutes Beispiel dafür sind die unzähligen Prominenten, die als Alkoholiker oder Drogenabhängige enden. Ich weiß noch, wie ich immer dachte: »Wie können die depressiv sein, sie haben doch alles?!« Russell Brand bringt es in seinem Buch *Recovery: Freedom from Our Addictions* auf den Punkt: »Wir haben gelernt, dass Freiheit bedeutet, all unsere belanglosen Bedürfnisse zu befriedigen. Echte Freiheit dagegen ist die Freiheit von ebendiesen belanglosen Bedürfnissen.« Im Verlauf meiner eigenen persönlichen Entwicklung wurde mir klar, dass es bei Glück und Erfolg nicht nur darum geht, Geld oder Gegenstände anzuhäufen – es findet auf einer viel tieferen Ebene statt, die ein Großteil von uns in unserer viel beschäftigten westlichen Welt im Grunde gar nicht erforschen will.

Ich möchte in diesem Buch alles superdeutlich machen, deshalb werde ich ein paar Dinge aufdröseln, erklären, was ich damit sagen will, und warum ich sie für essenziell halte. Ich werde Definitionen liefern für das, was ich meine, wenn ich »psychologisch spreche«, damit du die grundlegenden Konzepte verstehst. Ich werde diese Konzepte erläutern und darlegen, warum sie entscheidend dafür sind, dass du dein Leben umkrepeln kannst. Ich werde meine Ideen mit Geschichten von Menschen veranschaulichen, denen es genauso geht wie dir, denn eines kann ich dir garantieren: Auch wenn Milliarden Menschen auf dieser Welt leben – unsere Ver-

haltensmuster sind in der Regel sehr gut vorhersehbar, und das, was uns zurückhält, ist wirklich immer dasselbe. Dazu ergänzend findest du »Just F*cking Do It!« (JFDI!)-Übungen und Anleitungen zur praktischen Umsetzung am Ende jedes Kapitels, damit du verfestigen kannst, was ich dir beibringe, und tatsächlich Ergebnisse siehst. Und schließlich fordere ich dich auf: *Just fucking do it.* Hemmungslos.

Für den Anfang möchte ich dir einige Beispiele dafür zeigen, wie schädliche angelernte Überzeugungen aussehen können, und welche Auswirkungen die Erfahrungen aus unserer Kindheit auf unsere Zukunft haben können. Vielleicht findest du dich ja darin wieder.

LUCYS GESCHICHTE

Lucy wuchs in einem »Arbeiter«-Haushalt auf. Ihre Eltern waren beide vollzeitbeschäftigt und hatten wenig Zeit für ihre Kinder. Trotzdem kamen sie nur mit Mühe über die Runden und sie stritten sich viel deswegen. Als Lucy selbst eine Familie gründete, fürchtete sie immer, nicht genug Geld zu haben. Sie und ihr Mann arbeiteten beide, und obwohl sie finanziell besser dastanden als ihre Eltern, stritt Lucy sich ebenfalls mit ihrem Mann über Geld. Sie versuchte nie, einen besseren Job zu bekommen – sie hielt das für aussichtslos, weil es in ihrer Vorstellung bedeutete, noch weniger Zeit mit der Familie verbringen zu können. Lucys »Schablonen« sabotierten ihre Fähigkeit, für sich und ihre Familie ein buchstäblich reiches Leben zu schaffen.

RICHARDS GESCHICHTE

Richard stammt aus einer Familie erfolgreicher Akademiker. Er folgte ihrem Beispiel, wurde Lehrer und arbeitete sich hoch bis zum Schuldirektor. Seine Familie war stolz auf ihn, aber er fühlte sich leer. Er

war einfach den Weg seiner Eltern gegangen. Schließlich beschloss er, seinen Beruf aufzugeben und sich selbstständig zu machen. Bei seiner neuen Tätigkeit war ihm immer mulmig zumute, weil er glaubte, dass man ihn dafür verurteilte, nicht mehr den akademischen Pädagogenkreisen anzugehören. Er glaubte, keine »richtige Arbeit« zu verrichten, obwohl er fünfmal so viel verdiente wie vorher. Richards Schablone hinderte ihn daran, erfolgreich und glücklich zu sein.

Wenn wir diese Beispiele aus einer psychologischen Perspektive betrachten, gibt uns das einen direkten Einblick in die Art und Weise, wie wir alle uns verhalten: Wir reagieren auf unsere Erfahrungen mit Verhaltensweisen und Reaktionen, die durch unsere ganz persönlichen Umstände geformt wurden. Um zu verstehen, warum wir so reagieren, wie wir es tun, und um unser Verhalten zu erklären, können wir auf psychologische Prinzipien zurückgreifen.

Dies sind nur zwei Beispiele, aber hier erkennt man bereits, dass Psychologie wesentlich ist, um zu verstehen, was uns zurückhält und warum wir unausgefüllt und unglücklich sind. Das ist die Basis aller Grundsätze, die ich in diesem Buch erläutern werde – Grundsätze, die dir dabei helfen, die Schablone zu untersuchen und zu verändern, die vornehmlich dafür verantwortlich ist, dass du nicht dein ganzes Potenzial ausschöpfst. Es ist, als würde man einen brandneuen Ferrari besitzen. Man setzt sich rein und weiß, dass man mit der Karre eine fantastische Reise unternehmen könnte, aber wenn man den Motor startet und Gas gibt, bewegt sie sich nicht. Also bringt man den Wagen in die Werkstatt und erfährt dort, dass er ganz einfach falsch programmiert wurde.

Dieser Ferrari bist du. Du hast die Ressourcen, die Schönheit und die Kraft, auf jede erdenkliche Reise zu gehen, und trotzdem

kommst du nicht vom Fleck – weil du falsch programmiert bist. Zeit, dich neu zu programmieren, Baby.

Deine Geheimwaffe

Um es ganz klar zu sagen: Dies ist nicht einfach nur ein weiteres Buch über Psychologie und die Macht der Gedanken, denn ich habe mitbekommen, dass Menschen diese Bücher lesen und dennoch nicht so erfolgreich sind, wie sie es gern wären. Ich war eine von ihnen. Ich hatte einige Bücher über innere Einstellung gelesen, mein erstes Unternehmen gegründet und verdiente sogar richtig gut. Nach außen wirkte ich erfolgreich – aber irgendetwas in meinem Inneren fühlte sich nicht richtig an. Mir wurde klar, dass es zwar zweifellos wichtig ist, die richtige Einstellung zu entwickeln, es aber einen weiteren entscheidenden Faktor für die Neuorientierung des eigenen Lebens und das Gefühl gibt, rundum erfolgreich zu sein. Und es ist etwas, das viele Menschen nicht begreifen: Es handelt sich um eine Geheimwaffe, die ihnen jederzeit zur Verfügung steht.

Ich möchte von Anfang an klarstellen, dass Erfolg nicht einfach mit finanziellem Wohlstand gleichzusetzen ist. Genauso wenig bedeutet Erfolg für jeden Menschen dasselbe. Für den einen ist es vielleicht eine liebevolle Beziehung, für einen anderen ein gesunder, fitter, straffer Körper. Meine Vorstellung von einem spektakulären Leben wird sich vollkommen von deiner unterscheiden, und deine wiederum von der anderer Leser. Schon bald werden wir herausarbeiten, was es für dich heißt, ein einzigartiges Leben zu führen. Du wirst in der Lage sein, eine brandneue Palette hervorzuholen mit allen Farben, die du magst, und dein Bild genau so zu

