

**Alexander Gedat**

**Mutig sein. Glücklich werden.**

Warum Fleiß, Disziplin und Entschlossenheit  
wichtiger sind als Talent



## Vom gescheiterten Abiturienten zum Chef eines Millionenunternehmens

*„Sie werden nicht glücklicher, indem Sie erfolgreicher werden. Es ist genau umgekehrt: Wer glücklich ist, wird auch erfolgreicher und schöpft sein wahres Potenzial voll aus.“*

Alexander Gedat ist ein glücklicher Mensch. Und ein erfolgreicher: Ex-CEO des Millionenunternehmens Marc O’Polo, früherer Geschäftsführer und noch heute in verschiedenen Aufsichtsräten, gleichzeitig liebevoller Ehemann und Vater. Eine Bilderbuchkarriere? Nicht ganz: Lange konnte er sich nicht für das Lernen begeistern, ist durch sein Abitur gefallen, fühlte sich orientierungslos und erlebte mehrere Krisen. Wie ist es ihm gelungen, sein Leben von Grund auf umzukrempeln? In seinem Buch stellt er sich die Frage, was überhaupt Glück ist und wie man es erreichen kann. Wie können Sie finden, was Sie wirklich wollen, wo liegen Ihre Stärken und wie erreichen Sie Ihre Ziele?

Erfolg und Glück – dazu braucht es kein Talent und auch keine besonderen Eigenschaften, es reicht schon aus, wenn man Verantwortung für sein Leben übernimmt und gesunden Egoismus entwickelt. Wir sind freie Menschen, die im Grunde alles machen können, was wir wollen. Und wir schaffen es auch, damit aufzuhören, das zu tun, was andere von uns wollen.

Mit fundierten Studien, praktischen Übungen und seiner Erfahrung erklärt Alexander Gedat, wie man mit Fleiß, Mut und Disziplin nicht nur erfolgreich wird, sondern auch glücklich!

Alexander Gedat  
EX-CEO von Marc O'Polo

# MUTIG SEIN. GLÜCKLICH WERDEN.

Warum **Fleiß**, **Disziplin** und  
**Entschlossenheit** wichtiger sind als Talent

Glücks- und  
Erfolgsratgeber:  
in 6 Schritten



Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht der mechanischen, elektronischen oder fotografischen Vervielfältigung, der Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen, des Nachdrucks in Zeitschriften oder Zeitungen, des öffentlichen Vortrags, der Verfilmung oder Dramatisierung, der Übertragung durch Rundfunk, Fernsehen oder Video, auch einzelner Text- oder Bildteile.

Alle Akteure des Romans sind fiktiv, Ähnlichkeiten mit lebenden oder verstorbenen Personen wären rein zufällig und sind vom Autor nicht beabsichtigt.

Copyright © 2022 by Maximum Verlags GmbH  
Hauptstraße 33  
27299 Langwedel  
[www.maximum-verlag.de](http://www.maximum-verlag.de)

1. Auflage 2022

Lektorat: Dr. Rainer Schöttle  
Korrektur: Angelika Wiedmaier  
Satz/Layout: Alin Mattfeldt  
Umschlaggestaltung: Alin Mattfeldt  
Umschlagfotografie: © Maximum Verlags GmbH  
E-Book: Mirjam Hecht

Druck: Booksfactory  
Made in Germany  
ISBN: 978-3-98679-011-0

*In Dankbarkeit für Lena, Anja, Gesi, Fritz und Nico*

Unter Mitarbeit von Dr. Stefan Rieß

# INHALT

## TEIL 1

Das Glücksprogramm: Erkenntnisse und Erfahrungen.. 13

### **Kapitel 1**

Warum ich dieses Buch geschrieben habe ..... 15

### **Kapitel 2**

Glück – was ist das eigentlich und wo finden wir es? .... 27

Auf der Suche nach dem Glück ..... 27

Platon, Aristoteles & Co. – Die Philosophen und das Glück ..... 29

Von den Stoikern zur Wissenschaft – wie Gewöhnung das Glück zerstört..... 37

Lottogewinn oder Schicksalsschlag – wir gewöhnen uns an alles ..... 38

Die Ökonomie des Glücks: Macht uns „mehr“ zufriedener? Oder ist weniger mehr? ..... 39

Glück – ein Ergebnis der Evolution? ..... 41

Lässt sich Glück messen – der World Happiness Report ..... 44

### Kapitel 3

Wie übernehme ich Verantwortung für mein Leben?....	63
Fleiß und Disziplin – die Grundpfeiler von Erfolg und Zufriedenheit.....	65
Warum wir eine Vision in unserem Leben brauchen.....	74
Ein realistisches Bild der eigenen Person und der Welt entwickeln .....	76
Was ich für mein Glück brauche – meine Werte .....	77
Was bedeutet Erfolg für Sie?.....	84
Zuversichtlich sein – denn Erfolg ist Einstellungssache	86
Mein persönlicher Erfolgs-Mix .....	89
1. Fürchte nicht den Wandel – liebe die Veränderung! .	90
2. Nicht grübeln – denke präzise und handle dann schnell! .....	91
3. Mach dir weniger Sorgen – habe Mut und riskiere etwas! .....	92
4. Bleibe nicht stehen – sondern entwickle dich immer weiter!.....	93
5. Konzentriere dich nicht nur auf dich selbst – sondern achte auf die Menschen in deiner Umgebung! .....	94
Exkurs: Was meine Erfolgsprinzipien mit Führung zu tun haben .....	95
Überkommene Führungsprinzipien verhindern den Wandel.....	97
Was macht einen transformationalen Manager aus? .....	98
Die 3 Ms: Menschen, Marke und Management – was mir bei Marc O’Polo wichtig war.....	99
Lektionen für die Zukunft.....	101
Vom Controller zur begeisternden Führungskraft – wie habe ich das geschafft?.....	103

Was bedeutet es, Selbstverantwortung zu übernehmen? .....	106
Selbstverantwortung bedeutet für mich: .....	108
Love it, change it or leave it – darum sollten Sie Selbstverantwortung übernehmen .....	110
Anerkennen, was ist – die Realität akzeptieren .....	111
Fazit: Am Anfang stehen Selbsterkenntnis und Selbstverantwortung.....	112

# TEIL 2

Das Glücksprogramm – Praktische Tipps..... 115

## Kapitel 4

Egoismus und soziales Verhalten – wie gehe ich gut mit mir selbst und anderen um? ..... 117  
Gut mit sich selbst umgehen – Was ich unter Egoismus verstehe..... 117  
Warum jeder Mensch egoistisch ist – oder sein sollte.. 119  
Den eigenen Weg gehen – ohne auf andere zu hören. 120  
Wie werde ich egoistischer? Anregungen für mehr Selbstverwirklichung..... 122  
Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!..... 124  
Macht Freundschaft zufrieden? Oder bringt Zufriedenheit neue Freunde?..... 125  
Gelegenheit macht Freunde..... 127  
Gesunder Egoismus heißt auch Großzügigkeit ..... 128  
Gesunder Egoismus und soziales Verhalten ergänzen sich perfekt..... 130

## Kapitel 5

Grenzen überwinden – wie schaffe ich das? ..... 133  
Die richtigen Entscheidungen treffen ..... 133  
Der 10-Punkte-Plan für eine gute Entscheidung..... 138  
Ziele richtig setzen – und erreichen..... 146

Das SMART-Modell – so werden Ziele richtig formuliert .....	156
Braucht man einen Plan B? .....	158
Mit Veränderungen richtig umgehen .....	160
Warum viele Menschen Angst vor Veränderungen haben .....	161
Wie man die Komfortzone verlässt .....	163
Grenzen überwinden – wie geht das?.....	171

## **Kapitel 6**

Mit Neugier, Disziplin und Spaß – wie man sich sein ganzes Leben lang weiterentwickelt.....	177
Lernen für das Leben.....	177
Lernen macht glücklich und Glück lässt uns besser lernen .....	178
Wie lernen wir?.....	179
Das Gehirn will trainiert werden.....	181
Warum Neugier so wichtig ist.....	185
Tipps, um die Neugier wieder zu entdecken .....	187
Begeisterung ist wichtiger als Kampf.....	194

## **Kapitel 7**

Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper – warum ein alter Satz gerade heute so wichtig ist.....	195
Gesünder ernähren.....	195
Warum Bewegung so wichtig ist.....	203
Doch wie schaffe ich es, mich zu motivieren? .....	206

## **Kapitel 8**

Kunst, Musik und Reisen – was zählt sonst noch auf der Reise zum Glück? Und wie es weitergeht.....	211
Musikgenuss, Reiselust und Kunstsammelleidenschaft .....	213
Die Macht der Musik.....	216
Reiseerfahrungen .....	219
Wie es weitergeht.....	222
Fazit.....	224
Quellen und weiterführende Buchempfehlungen.....	226



# TEIL 1

## ***Das Glücksprogramm: Erkenntnisse und Erfahrungen***



# KAPITEL 1

## ***Warum ich dieses Buch geschrieben habe***

Dieses Buch ist ein Buch über Glück. Und ein Buch über Erfolg. Es ist ein Buch darüber, wie mein Weg zu Glück und Erfolg ausgesehen hat. Und es handelt davon, wie jeder glücklich und erfolgreich werden kann. Und wenn ich „jeder“ sage, dann meine ich auch jeder. Denn wir alle haben das Recht, glücklich zu sein, genauso wie wir alle die Fähigkeit besitzen, glücklich zu werden.

Diese Fähigkeit wird uns in die Wiege gelegt, sie ist angeboren, aber sie allein reicht nicht dafür aus, dass wir tatsächlich glücklich werden. Es wird nicht klappen, darauf zu warten, dass sich das Glück einfach von allein einstellt. Wie das berühmte Sprichwort „Jeder ist seines Glückes Schmied“ schon sagt, sind wir für unser Glück selbst verantwortlich. Das Glück will geschmiedet werden, das Tun ist entscheidend. Aber um etwas Sinnvolles und Substantielles tun zu können, braucht es natürlich Wissen, Fertigkeiten und Bildung. Wir müssen also erst einmal lernen, aus dieser Fähigkeit etwas zu machen. Das geht nicht ohne Anstrengung und Bemühung. Dazu gehören Einsatz und Engagement, Energie und Durchhaltevermögen, aber auch Spaß an der eigenen Leistung, Optimismus und Mut.

Das Glück im Leben kommt nicht automatisch, es bedarf einer ganzen Reihe von Schritten, die ich in diesem Buch

vorstellen werde. Wir werden dabei auf vieles zu sprechen kommen – auf Neugier genauso wie auf Führungsprinzipien, auf die große Bedeutung körperlicher Fitness und einer guten Ernährung bis hin zum richtigen Umgang mit Freunden und Bekannten. Um glücklich zu sein, braucht es einer fein abgestimmten Mischung von Zutaten. Und selbst, wenn alles stimmt, wird das vielleicht bei dem einen oder anderen nicht ausreichen, um das Glück zu finden.

Warum ich das sage? Weil ich ganz genau weiß, wie es sich anfühlt, unglücklich zu sein. Oder zumindest, nicht glücklich zu sein. Denn einen großen Teil meines Lebens war auch ich kein glücklicher Mensch. Belastet mit Selbstzweifeln, eher von pessimistischer Stimmung, nicht von mir überzeugt. Warum das so war, ist mir erst langsam im Laufe meines Lebens klar geworden.

Eines möchte ich aber gleich vorweg sagen: Auch wenn ich es damals glaubte – es war nicht die Schuld anderer Menschen. Wenn es uns nicht gut geht, neigen wir häufig dazu, andere dafür verantwortlich zu machen: Irgend-einer muss ja die Verantwortung dafür tragen, dass nichts so funktioniert, wie wir uns das vorstellen. Ich machte da keine Ausnahme. Heute weiß ich es besser: Dass es mir nicht gut ging, war nicht die Schuld meiner Eltern, auch wenn sie mich vielleicht zu beschützt und behütet aufwachsen ließen. Es war auch nicht die Schuld meiner Lehrer, dass ich beim ersten Mal durch das Abitur rasselte. Sie machten nur ihren Job, in dem sie versuchten, mir Wissen zu vermitteln und beizubringen, was man tun oder lassen sollte. Und es war auch nicht die Schuld von Vorgesetzten und Chefs, dass mein Selbstbewusstsein schwach war und ich berufliche Misserfolge erleben musste.

Über viele Jahre fühlte ich mich einfach nur als Opfer, missverstanden und enttäuscht. Ich fühlte mich fremdbestimmt, weil ich Dinge tat, die andere von mir erwarteten, und nicht das, was ich wirklich tun wollte. Was ich lange nicht verstand: Im Grunde war das alles meine Schuld. Wer hinderte mich denn daran, zu tun, was ich wollte? Wer ließ mich denn auf andere Menschen hören? Heute ist die Antwort leicht gegeben: *Ich*. Ich war der einzig Verantwortliche für das, was mit mir geschah und wie es mir ging. Aber es sollte Jahre dauern, bis ich das endlich verstand und etwas dagegen unternahm. Bis ich schließlich begriff, dass ich selbst einfach nicht genug dafür getan hatte, dass es mir besser ging. Auch davon handelt dieses Buch.

Bevor wir unseren eigentlichen Weg zum Glück in sechs Schritten starten, werde ich mich in Kapitel 2 erst einmal ausgiebig mit der Frage beschäftigen, was Glück eigentlich ist. Oder zumindest davon erzählen, was man bislang darüber herausgefunden hat. Denn die Frage nach dem Glück und den Bedingungen des Glücks ist nicht nur eine alte Frage, sie ist auch in vieler Hinsicht immer noch eine unbeantwortete Frage. Seit der Antike beschäftigt sie die großen Denker, und fast jeder Philosoph hat seine eigene Theorie darüber entwickelt, was Menschen wirklich glücklich macht. Noch heute machen sich Biologen, Psychologen und Genetiker, Sozialforscher und Ökonomen darüber Gedanken, warum manche Menschen, die alles zu haben scheinen, unglücklich sind, während andere trotz Armut oder Schicksalsschlägen ein glückliches Leben führen. Und wie es in der Wissenschaft eben oft so ist, gehen die Meinungen weit auseinander, und fragt man fünf Experten, bekommt man oft sechs

fundamental unterschiedliche Theorien serviert. An dieser großen geistes- und naturwissenschaftlichen Diskussion will sich dieses Buch nicht beteiligen. Mir geht es hier nur darum, aus meinen Erfahrungen einige für den Leser vielleicht nützliche Erkenntnisse zu destillieren. Und ich gebe auch gleich bescheiden zu, dass der Weg, der für mich der richtige war, dies nicht für alle anderen sein muss. Und das ist auch gut so. Denn jeder sollte für sich selbst herausfinden, was der für ihn richtige Weg ist. Deshalb halten wir an dieser Stelle erst einmal fest – die exakte Antwort auf die große Frage der Menschheit steht immer noch aus: Was braucht ein Mensch eigentlich, um glücklich zu sein?

Seit das Streben nach Glück im 18. Jahrhundert als unveräußerliches Recht in die amerikanische Verfassung aufgenommen wurde, sucht der moderne Mensch nach Glücksmomenten. Diese Suche lässt uns durch die Welt reisen, auf die Gipfel der Welt steigen, mit Delfinen schwimmen, ins Kloster flüchten oder Drogen nehmen, sie treibt Städter aufs Land und Landbewohner in die Stadt, sie bringt uns dazu, zu meditieren, Yoga zu machen oder Extremsport zu betreiben. Sie hat eine ganze Ratgeber-Industrie hervorgebracht, die verspricht, bei der Suche behilflich zu sein und die besten Tipps parat zu haben. Kein Wunder, dass für manche Menschen die Glückssuche zu einer Dauerbeschäftigung geworden ist. Interessant dabei ist, dass, obwohl sich die äußeren Lebensumstände in den vergangenen Jahrhunderten dramatisch verbessert haben, Lebenserwartung und Lebensqualität kontinuierlich gestiegen sind, die Versorgung mit Nahrung und Konsumgütern immer besser wurde, unser Leben ungeahnten Komfort und Bequemlichkeit kennt und

sich das Angebot an Glück versprechenden Techniken und Möglichkeiten vervielfacht hat, sich das Glück bei vielen trotzdem nicht dauerhaft einstellt.

Der seit 2012 jährlich erscheinende World Happiness Report will zeigen, was Menschen weltweit glücklich macht. Demnach hängt unsere Zufriedenheit als erwachsener Mensch im Wesentlichen von drei Aspekten ab: unserer ökonomischen und gesellschaftlichen Stellung, die vor allem dadurch gekennzeichnet ist, welche Bildung wir genossen haben, welche Arbeit wir ausüben und welches Einkommen wir damit erzielen. Als weitere Faktoren sind unsere Beziehungen zu anderen Menschen, die Stabilität unserer Partnerschaft und die Sicherheit in unserem Lebensumfeld sowie unsere persönliche Gesundheit, physisch und psychisch, von entscheidender Bedeutung.

Doch was bedeutet das konkret? Macht uns einfach die Möglichkeit, mehr Geld zu verdienen, glücklich? Oder ist es doch langfristig besser, ein Studium abzuschließen? Ist es die Anerkennung im Beruf oder eher eine gute Beziehung zum Chef? Machen eine Ehe oder eine stabile Partnerschaft glücklich? Oder sind wir zufriedener, wenn wir unabhängig bleiben und den Partner öfter wechseln? Macht mich ein Kind glücklich? Steigt das Glück vielleicht sogar mit einem zweiten Kind oder fällt der Glückspegel dann vielleicht wieder? Kann ich glücklich sein, wenn ich krank bin? Muss ich an Gott glauben, um ein glücklicher Mensch zu sein? Fragen über Fragen.

Um herauszufinden, welchen Einfluss die einzelnen Faktoren haben, scannen Wissenschaftler Gehirne, werden Verhaltensstudien gemacht und Gene erforscht. Seit ein paar Jahren gibt es in der Psychologie sogar eine eigene Disziplin,

die Glücksforschung. Untersuchungen dieser Art haben viele Antworten hervorgebracht, aber auch immer wieder neue Fragen aufgeworfen und viele Widersprüche entstehen lassen. So glauben manche Wissenschaftler, dass vor allem die Gene entscheiden, ob, wann und wie intensiv ein Mensch Glück empfindet. Andere sind dagegen davon überzeugt, dass in erster Linie entscheidend ist, was jemand vom Leben erwartet. Und wieder andere halten die Lebensumstände und den Zufall für besonders wichtig. Es sieht so aus, also ob sich das Glück dem menschlichen Verstand entziehen möchte.

Immerhin gibt es in der ganzen Unübersichtlichkeit zumindest eine gute Nachricht: Wir Menschen sind unserem Schicksal nicht hilflos ausgeliefert. Darüber herrscht trotz vieler Differenzen weitgehend Einigkeit. Und das ist auch genau der Punkt, an dem ich ansetzen werde. Die Wissenschaft weiß heute sicher, dass wir unser Glück selbst beeinflussen können und dass wir alle unseren eigenen individuellen Weg zum Glück finden können.

In Kapitel 3 werden wir uns diesen individuellen Weg genauer ansehen. Vor allem den Startpunkt. Die freiwillige und vollständige Übernahme der Verantwortung für unser Leben. Allein dadurch, dass wir aufhören, uns zu rechtfertigen oder anderen Schuld zuzuweisen, und begreifen, dass wir allein für alles verantwortlich sind, was in unserem Leben geschieht (oder eben nicht geschieht), haben wir den entscheidenden Schritt zu mehr Glück und Erfolg schon getan. Einen entscheidenden, aber natürlich nicht den einzigen: Durch Selbstreflexion und Selbsterkenntnis können wir ein realistisches Bild der Welt und von uns als Person entwickeln.

Dadurch sind wir in der Lage zu erkennen, dass Ereignisse in unserem Leben nicht einfach „gut“ oder „schlecht“ sind – in Krisen sind oft die größten Chancen zu finden, wie in jedem Glücksfall auch eine Gefahr liegen kann. Erst unsere Bewertung macht ein Ereignis zu einer Erfahrung. Und: Glück und Unglück gehören untrennbar zusammen. Scheitern bringt uns voran und nie lernen wir mehr, als wenn wir Misserfolge erleben. Psychologen haben die Lebenszufriedenheit von Menschen untersucht, die wenige Monate zuvor im Lotto gewonnen oder nach einem Unfall ein Bein verloren hatten. Das interessante Ergebnis: Die Versuchspersonen waren kaum glücklicher oder unglücklicher als Menschen, die nicht solch extreme Erlebnisse machten. Das Hochgefühl eines Geldgewinns hielt demnach höchstens ein halbes Jahr an. Auf der anderen Seite trübten Schock, Schmerz, Wut und Trauer das Gemüt auch nicht allzu lange. Was nach Binsenweisheiten aus Großmutterns Zeiten klingt, ist durch zahlreiche Studien gut belegt. Der Weg zum Glück führt nicht um das Leid herum, sondern durch das Leid hindurch. Wir können lernen, mit Krisen, Scheitern und Niederlagen richtig umzugehen. Sie sind ein wichtiger Bestandteil der Realität, die wir annehmen und nicht ignorieren sollten. Und wir können lernen, wieder mehr auf unseren Bauch und unsere Intuition zu hören.

Diese Orientierung an der eigenen Intuition und das Achten auf die eigenen Bedürfnisse nenne ich gesunden Egoismus. Warum dieser so wichtig ist, werde ich im Kapitel 4 näher erläutern. Es ist aber nicht nur von großer Bedeutung, mit sich selbst gut umzugehen, sondern genauso wichtig ist es, das auch mit den anderen Menschen in unserem Leben zu tun.

Zwischen eigenen Interessen und Bedürfnissen und denen anderer Menschen besteht oft ein Spannungsverhältnis. Hier liegt oft der Grund für viele Konflikte, aber für uns als soziale Wesen sind unsere Beziehungen zu anderen Menschen auch die Quelle starker Glücksempfindungen. Das gilt sowohl für private Beziehungen als auch für das Arbeitsleben. Auch hier gilt: Wir sind den anderen nicht ausgeliefert. Wir müssen toxische Beziehungen, Lügen, Betrug und Demütigungen nicht passiv ertragen – wir können unsere Beziehungen zu anderen Menschen gestalten, aber erst, wenn wir gelernt haben, bewusst mit unseren Gefühlen umzugehen. Dann fällt es uns leicht, ehrliches Interesse an Menschen und Empathie zu entwickeln, großzügig zu sein und anderen Menschen eine Freude zu bereiten. Tun wir das, kommt alles, was wir an Zeit und Energie investieren, im Übermaß zu uns zurück. Für mich sind Familie und Freunde die wichtigsten Faktoren des Glücks, die mir Geborgenheit und Vertrauen schenken, aber auch immer wieder neue Anstöße geben.

Neue Anstöße geben und erhalten, Veränderungen bewältigen und sich immer weiterentwickeln – kaum etwas ist wichtiger für ein erfülltes Leben. Und wenig demotiviert und frustriert uns mehr, als wenn wir stehen bleiben und feststecken: In Kapitel 5 werde ich zeigen, dass wir nicht Opfer der Umstände und Sklaven unserer Gewohnheiten sind. Wir haben immer die Chance, unser Leben von Grund auf umzukrempeln. Dazu brauchen wir neben einem klaren Blick auf die gegenwärtige Situation vor allem eins: Mut. Denn Mut ist es, der uns die Möglichkeit gibt, Dinge anzupacken und zu verändern. Viel zu oft glauben wir, dass es nicht möglich ist, das, was uns unglücklich macht, zu bewältigen. Wir reden uns

ein, dass wir es nicht wert sind, mehr Geld zu verdienen, als wir zurzeit bekommen, dass wir keinen anderen Job finden können, auch wenn uns der gegenwärtige langweilt, dass wir keinen neuen Partner finden werden, obwohl uns der jetzige betrügt. Wir richten uns in einer Situation des Unglücks ein, akzeptieren die Grenzen, die andere für uns stecken oder die wir uns selbst gesteckt haben. Wir jammern und beklagen uns über die Ungerechtigkeit der Welt, anstatt einfach etwas zu tun. Denn diese Grenzen lassen sich, wenn man sie erst einmal klar erkannt und benannt hat, auch überwinden.

Oft reicht es schon, einige kleine Dinge zu verändern, um sich besser zu fühlen. Probieren Sie es einfach mal aus! Oft hilft Sport, um sich besser zu fühlen, manchmal reichen schon ein paar Minuten am Tag. Vielleicht ist es aber auch einfach gesunde Ernährung statt Fast Food, die das Leben verbessert. Oder ein Umzug, um den Weg zum Arbeitsplatz kürzer zu machen. Oder den Job wechseln. Öfter mal rausgehen an die frische Luft. Immer wieder mal lächeln. Mehr Zeit mit der Familie und mit Freunden verbringen. Wir haben unglaublich viele Stellschrauben in unserem Leben, die wir neu justieren können. Wir müssen nur damit anfangen. Dabei sollten wir nur nicht zu viel auf andere hören oder uns mit anderen vergleichen. Unsere Gefühle und unsere Intuition bleiben auch hier die besten Ratgeber, um die richtigen Entscheidungen zu treffen. Sie weisen uns den Weg.

Und diese neuen Anstöße sind es auch, wie wir in Kapitel 6 zeigen, die unser Leben immer wieder bereichern. Wenn wir dauerhaft erfolgreich, zufrieden oder glücklich werden wollen, müssen wir unseren Geist stetig fordern. Wir dürfen einfach nicht stehen bleiben. Das Gute ist, dass unser Gehirn

auch so konzipiert ist, dass wir uns über unsere ganze Lebensspanne hin weiterentwickeln können. Lebenslanges Lernen und die Bereitschaft zur Veränderung sind nicht nur ein wirkungsvolles Erfolgsrezept, um Langeweile, Stagnation und Unzufriedenheit zu bekämpfen: Neugier hält uns jung. Wissen, egal ob aus Büchern oder vermittelt durch Coaches, Berater oder Trainer, bereichert unser Leben und erhöht so unser Glücks- und Zufriedenheitsempfinden. Geistige Flexibilität und Lernbereitschaft bis ins hohe Alter sind also genauso Glücksgarantien wie ein gesunder und fitter Körper, mit dem wir uns dann in Kapitel 7 beschäftigen werden.

Denn die Befriedigung unserer körperlichen Bedürfnisse trägt ganz entscheidend zu unserem Wohlbefinden und unserem Glück bei. Was unseren Vorfahren beim Überleben half, macht uns heute noch glücklich. Dieser Auffassung ist zumindest der britische Ökonom Richard Layard. Leckerer Essen sei dafür ein Beispiel: Saftiges Mammut ließ den Urmenschen überleben und Fleisch in Form eines Steaks macht die meisten Menschen deshalb heute noch froh. (Seiner Meinung nach gilt das gleiche Prinzip übrigens auch für Sex und Freunde. Alle drei Dinge waren wichtig, um sich fortzupflanzen und seine Gene weiterzugeben. Durst, Hunger und Einsamkeit ließen die Chancen sinken und machen uns daher heute noch unglücklich.) Doch in einer Zeit, in der die Versorgungslage so viel besser ist als in der Steinzeit, stellen übermäßige Ernährung und Mangel an Bewegung eher eine Quelle des Unglücks denn des Glücks dar. Wir ernähren uns oft zu ungesund und bewegen uns zu wenig, wir nehmen zu und am Ende warten chronische Krankheiten. Das alte Wort vom „gesunden Geist im gesunden Körper“ gilt heute mehr denn je. Die Entscheidung, mich ausschließlich vegetarisch

zu ernähren und weitgehend auf Zucker zu verzichten, war in meinem Leben ein elementarer Schritt zu mehr Zufriedenheit. Die richtige Balance zwischen Genuss und Maßhalten zu finden, ist für mich wie für jeden von uns eine entscheidende Bedingung, um glücklich zu sein – genauso wie die richtige Mischung aus Anspannung und Entspannung, aus Bewegung und Ruhe. Wer regelmäßig Sport treibt und sich gut ernährt, schafft eine perfekte Grundlage für ein gutes Leben.

Doch der Mensch lebt nicht vom Brot allein. Sind die Grundbedürfnisse erst einmal gedeckt, klettern wir in unserer Bedürfnispyramide weiter nach oben. In Kapitel 8 habe ich aus der großen Zahl möglicher Freizeitbeschäftigungen die für mich drei wichtigsten ausgesucht, die mir seit Jahren Freude bereiten und von denen ich sicher bin, dass sie in jedem Leben eine Rolle spielen sollten. Kaum etwas hat mich in meinem Leben so begeistert wie Kunst – immer wenn sich die Gelegenheit bot, habe ich Museen und Ausstellungen besucht, seit einigen Jahren sammle ich selbst Kunst. Und genau so viel bedeutet mir Musik, der Besuch von Konzerten und Opern oder das Musikhören zu Hause. Aber auch die Auseinandersetzung mit fremden Kulturen und anderen Ländern hat mir viel gegeben. Dass Reisen bildet und zum persönlichen Glück beiträgt, ist für mich nicht zu bezweifeln. Und diese Leidenschaften sind auch der wichtigste Grund, warum mit dem Ende des aktiven Berufslebens noch längst nicht alles zu Ende ist. Auch in höherem Alter besitzen wir alle Möglichkeiten und vor allem noch mehr als davor die Freiheit, ein neues Kapitel aufzuschlagen. Gerade mit der gesammelten Erfahrung und dem

## Kapitel 1

Wissen, das wir über die Jahre angehäuft haben, können wir anderen Menschen und der Gesellschaft im Ganzen nützen. Und auch hier gilt wieder wie am Anfang: Man muss nur Mut haben und den ersten Schritt machen.

\*\*\*

(Ende Ausschnitt Teil 1: Das Glücksprogramm –  
Erkenntnisse und Erfahrungen)

Ende Ausschnitt Teil  
1: Das  
Glücksprogramm -  
Erkenntnisse und  
Erfahrungen)

# TEIL 2

## *Das Glücksprogramm – Praktische Tipps*



## KAPITEL 4

### ***Egoismus und soziales Verhalten – wie gehe ich gut mit mir selbst und anderen um?***



*Deine erste Pflicht ist es, dich glücklich zu machen.  
(Ludwig Feuerbach, deutscher Philosoph,  
1804–1872)*

### **Gut mit sich selbst umgehen – Was ich unter Egoismus verstehe**

Viele Menschen haben Angst vor dem Begriff „Egoist“. Oft wird er dafür gebraucht, um einen Menschen zu beschreiben, der rücksichtslos und auf Kosten anderer seine Interessen durchsetzt, dem die Wünsche, Nöte, Probleme und Leiden anderer Menschen vollkommen gleichgültig sind. Diese Art von Egoismus meine ich nicht. Überhaupt nicht. Ich verstehe unter Egoismus eine gesunde Einstellung, die Folgendes umfasst:

- Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben.
- Erst wenn ich dafür gesorgt habe, dass es mir gut geht, kann ich etwas für andere Menschen tun.
- Ich begegne anderen Menschen mit Interesse, Aufmerksamkeit, Respekt und Anerkennung.
- Was in meinem Leben wichtig ist, bestimme ich selbst und nicht andere.

- **Ich akzeptiere und unterstütze die Ziele und den guten Egoismus anderer Menschen.**
- **Ich übernehme immer Eigenverantwortung, setze Ziele, treffe Entscheidungen und handle danach.**

Ich kann das auch in einem Satz zusammenfassen: Gesunder Egoismus ist, wenn ich meinen eigenen selbst bestimmten Weg gehe, einen Weg, der zu mir passt und der anderen nicht schadet. Oder: Ich werde nach meiner eigenen Fassung glücklich, weil ich außerhalb der Konvention denke und handle.

Psychologischen Untersuchungen zufolge lassen sich mehr als 75 Prozent aller Menschen in ihrem Handeln von äußeren Einflüssen leiten. Woran liegt es, dass nur so wenige Menschen das Leben führen, das sie eigentlich führen möchten? Oft kommt es daher, dass viele denken, es sei falsch, das zu tun, was sie für richtig halten. Egoistisch zu sein, so haben wir alle gelernt, ist etwas Verwerfliches und Schändliches. Deshalb sagen wir häufig Ja, auch wenn wir Nein sagen wollen, stecken zurück, geben klein bei, reden und handeln gegen unsere Überzeugung und passen uns an. Aber machen wir uns nichts vor: Auch wenn wir uns scheinbar selbstlos verhalten, indem wir uns nach anderen richten oder es anderen recht machen, sind wir im Grunde egoistisch. Wir wollen dann nämlich durch unser „selbstloses“ Verhalten erreichen, dass der oder die andere weiterhin gut auf uns zu sprechen ist. Wir haben Angst, unser Ansehen könnte leiden oder der andere könnte sich von uns abwenden. Oder wir wollen durch vermeintlich altruistisches Verhalten Anerkennung gewinnen. Wir richten uns also oft nicht dem anderen zuliebe nach ihm, sondern um unserer selbst willen.

## **Warum jeder Mensch egoistisch ist – oder sein sollte**

An sich selbst zu glauben und genau das Leben zu führen, das man führen will, ist für mich eine Form von gesundem Egoismus. Schädlich oder ungesund ist so ein Verhalten nur dann, wenn man dabei andere Menschen missbraucht und sie für den eigenen Vorteil ausnutzt. Oder sich rücksichtslos über Regeln, die die Allgemeinheit schützen, hinwegsetzt. Wenn ich jedoch das tue und sage, was ich für richtig halte, und von meinem Recht Gebrauch mache, das Leben zu führen, das ich führen will, ohne damit einem anderen zu schaden, dann bin ich nicht egoistisch in einem negativen Sinne.

Ganz im Gegenteil: Nur so kann ich etwas in meinem Leben erreichen und Gutes tun, für mich und die anderen. Alle großen Künstler, Wissenschaftler und Forscher sind nur zu dem geworden, was sie später berühmt machte, weil sie nicht auf die Außenwelt, sondern auf ihre innere Stimme gehört haben, die ihnen sagte: „Mach das. Das ist wichtig für dich. Und es ist richtig.“ Hätten sie auf Machthaber, Vorgesetzte, Kritiker und Spötter gehört, dann würden wir heute wahrscheinlich noch in Höhlen leben. Fortschritt ist nur möglich, wenn es Menschen gibt, die tun, was sie für richtig halten.

## **Den eigenen Weg gehen – ohne auf andere zu hören**

Und seien Sie ehrlich: Welche Menschen respektieren und bewundern Sie am meisten? Alle, die ihre Meinung sagen, dazu stehen und ihren Weg gehen, auch wenn sie dabei auf Kritik stoßen, oder jene, die anderen nach dem Mund reden und ihr Fähnlein in den Wind hängen? Vielleicht kennen Sie das Buch „Die Möwe Jonathan“. Der Autor hat dieses Buch mehr als achtzehn Verlagen angeboten. Keiner wollte es haben. Aber der Autor hat nicht beschlossen, dieses Buch umzuschreiben, um die Anmerkungen der Verlagsmanager und Lektoren zu berücksichtigen. Er hat auch kein neues Buch geschrieben. Er hat an sein Buch geglaubt und es einfach weiter versucht. Als dann schließlich ein Verlag das Buch herausbrachte, wurde es innerhalb ganz kurzer Zeit ein Bestseller. Oder denken Sie an eines meiner Lieblingsbücher, „Sofies Welt“ des norwegischen Autors Jostein Gaarder. Eine einfache Geschichte: Mysteriöse Briefe landen im Briefkasten der 15-jährigen Sofie Amundsen in Oslo. Was sollen diese Fragen: »Wer bist du?«, »Was ist ein Mensch?« und »Woher kommt die Welt?«. Die Briefe entführen Sofie in die Gedankenwelt der großen Philosophen. Wer hätte gedacht, dass die Geschichte der Philosophie, für Kinder geschrieben, ein Bestseller für Erwachsene wird? Viele Agenten und Lektoren hätten das nicht empfohlen – unklarer USP, zu trocken, zu philosophisch. Jostein Gaarder hat an sich geglaubt, hatte damit Erfolg und einen Bestseller gelandet, der 40 Millionen mal verkauft wurde.

Menschen, die das tun, was sie für richtig halten, sind meist beruflich erfolgreicher als Menschen, die dem Erfolg hinterherjagen und alles tun, um andere zufriedenzustellen. Viel wichtiger ist jedoch, dass diese Menschen zufriedener sind als Menschen, die sich von der Meinung anderer leiten lassen. Egal, ob ich ein Buch schreibe, ein Unternehmen führe, meine Kinder großziehe – ich darf mich nicht von der Meinung meiner Umwelt beirren lassen. Ich folge einfach meiner inneren Stimme und tue, was ich für richtig und wichtig halte.

Dazu passt vielleicht eine kurze Geschichte, die von der Unmöglichkeit handelt, es allen Menschen recht zu machen: Ein Mann reitet auf seinem Esel, hinter dem ein kleiner Junge, der Sohn des Mannes, läuft. Plötzlich ruft jemand: „So eine Gemeinheit. Der Vater sitzt auf dem Esel und der arme Junge muss mit seinen kurzen Beinchen hinterherrennen.“ Der Vater überlegt einen Moment, dann steigt er herab und lässt den Jungen auf dem Esel sitzen. Doch bald hört er eine andere Stimme: „Das ist doch die Höhe. Da sitzt der Junge wie ein Pascha auf dem Esel und der arme alte Vater muss nebenherlaufen.“ Vater und Sohn schauen sich für einen Moment an und dann steigt der Vater zu dem Jungen auf den Esel. Kaum sind sie ein paar Schritte geritten, ruft ein anderer: „So eine Tierquälerei. Jetzt muss der arme Esel so schwer tragen, nur weil die Herrschaften zu fein sind, um zu laufen.“ Vater und Sohn schauen sich an und steigen beide vom Esel ab und laufen nun neben ihm her. Plötzlich hören sie ein lautes Gelächter, und eine Stimme ruft: „Nun schaut euch die beiden Idioten an. Wie kann man nur so blöd sein und neben seinem Esel herlaufen. Wozu hat man denn so ein Tier?“

Die Botschaft dieser Geschichte ist eindeutig: Wir können es sowieso nie allen Menschen recht machen, gleichgültig wie sehr wir das auch anstreben. Denn es wird immer Menschen geben, die das, was wir tun und sagen, nicht gut finden.

Aber wir können es einem Menschen voll und ganz recht machen: uns selbst.

### **Wie werde ich egoistischer? Anregungen für mehr Selbstverwirklichung**

Alle, die daraufhin beschließen, mehr an sich selbst zu denken, werden merken, dass es gar nicht so einfach ist, das zu tun. Es erfordert Aufmerksamkeit und Übung, genau darauf zu hören, was man wirklich will, und lernen, zu anderen Nein zu sagen. Doch wie kann man das hinbekommen?

Der erste Schritt ist auch hier, einen Stift zu nehmen und ein Blatt Papier (oder die Notizfunktion im Handy zu öffnen). Und dann schreiben Sie auf: Bei welchen für Sie wichtigen Entscheidungen haben Sie es zugelassen, dass andere Ihnen sagen, wie Sie Ihr Leben zu führen haben? In welchen Situationen lassen Sie andere für sich entscheiden? Wann haben Sie das letzte Mal etwas aus Bequemlichkeit, oder um jemandem einen Gefallen zu tun, gemacht? Wann haben sie das letzte Mal zu etwas bewusst Nein gesagt? Überlegen Sie, wo Sie zurückstecken und das tun, was andere von Ihnen erwarten, anstatt das zu tun, was Sie tun möchten.

Überlegen Sie dann, in welchen für Sie wichtigen Bereichen Sie beginnen wollen, mehr an sich zu denken und das zu tun, was Sie für richtig halten. Schreiben Sie wiederum diese Bereiche und Situationen genau auf. Seien Sie dabei so konkret wie nur möglich.

Beantworten Sie jetzt folgende Fragen offen und ehrlich: Wenn ich mein Leben so gestalten könnte, wie ich wollte, wenn ich auf niemanden Rücksicht nehmen müsste, würde ich dann so leben, wie ich es gerade tue? Würde ich mit meinem Partner zusammenleben? Würde ich hier an dem Ort leben, in diesem Land? Würde ich diese Arbeit machen? Denn nichts davon ist von vorneherein festgelegt: Wo wir leben, welche Arbeit wir machen, mit welchem Partner wir zusammenleben, das sind – Sie wissen es bereits – alles unsere Entscheidungen. Auch wenn wir sie oft vielleicht unbewusst getroffen haben, uns Ehrgeiz oder Begehren, Gewohnheit oder Bequemlichkeit in eine bestimmte Richtung gelenkt haben – wir sind jederzeit frei, diese Entscheidungen zu korrigieren. Meist machen wir jedoch von dieser Entscheidungsmöglichkeit keinen Gebrauch, da wir Angst haben, den vertrauten Pfad zu verlassen und Neuland zu betreten. Aber wie heißt der alte Seefahrerspruch so schön: Wenn man neue Kontinente erobern will, muss man die Küste verlassen.

Gesunder Egoismus bedeutet in erster Linie, dass wir es gut mit uns meinen – das bedeutet, dass wir großzügig mit uns sind, dass wir uns Fehler verzeihen und dass wir uns nicht zusätzlich bestrafen, wenn wir Niederlagen erleben. Gesunder Egoismus geht aber weit darüber hinaus, denn er führt auch dazu, dass wir uns in andere Menschen einfühlen können und dafür sorgen wollen, dass es ihnen gut geht. Denn wie können wir zufrieden und glücklich sein, wenn es die Menschen in unserer Umgebung nicht sind?

## **Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!**

Eins gleich vorweg: Auch wenn dieses Kapitel ein biblisches Motto trägt – ich bin kein Christ. Und ich fühle mich nicht der christlichen Religion (und auch keiner anderen) zugewandt. Das bedeutet aber nicht, dass viele religiöse Botschaften und Sentenzen sinnlos wären. Ganz im Gegenteil. Das „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!“ ist in dieser Hinsicht sehr interessant. Denn es setzt voraus, dass wir erst, wenn wir gut zu uns selbst sind, das auch zu anderen sein können.

Für viele ist es wahrscheinlich selbstverständlich, dass sie ihrer Familie, den Eltern, Kindern und Ehepartnern gegenüber Zuneigung und Verständnis zeigen. Für mich sind meine Familie, vor allem meine Frau und meine Tochter, aber auch meine Eltern und mein Bruder eine wichtige Quelle des Glücks. Meine Frau und ich tauschen uns jeden Tag über die Dinge des Alltags aus, wir gehen oft zu zweit essen und dabei geht uns nie der Gesprächsstoff aus. Meine Frau ist die Person, die mich aushält. Und das wird immer wichtiger, je älter man wird, denn dann kommen die ganzen Eigenheiten und Merkwürdigkeiten, die einen auszeichnen, immer stärker zum Tragen. Bei meiner Tochter habe ich ebenfalls immer darauf geachtet, dass wir wirklich „quality time“ hatten, wenn wir zusammen waren. Auch in Zeiten maximaler Arbeitsbelastung ist es notwendig, dass wir uns intensiv um unsere Liebsten kümmern, konzentriert und mit Präsenz. Selbst wenn ich mich gestresst gefühlt oder andere Dinge zu erledigen hatte, habe ich versucht, mir Zeit für meine Familie zu reservieren. Genauso besuche ich regelmäßig meine Eltern, wenn ich zum Beispiel bei Geschäftsreisen im Norden

bin, oder ich treffe meinen Bruder, mit dem ich mich früher überhaupt nicht verstanden habe, aber inzwischen richtig zusammengewachsen bin. Unsere Beziehung ist von Großzügigkeit und Toleranz geprägt, obwohl er komplett anders ist als ich. Er lebt nach dem Prinzip: Spaß über alles, was mir auch wichtig, aber nicht so dominierend wie bei ihm ist.

Auch wenn die Familie an erster Stelle steht, für mich sind meine Freunde eine überaus wichtige Quelle meiner Zufriedenheit. Deswegen halte ich, das habe ich bereits gesagt, aktiv den Kontakt aufrecht. Das gilt für Menschen, die ich im Job kennengelernt habe, genauso wie für alte und neue Sportpartner und besonders für alte Freunde, die ich schon seit meiner Schulzeit kenne, wie meinen alten Freund Thorsten, den ich vor über vierzig Jahren im Tennisclub kennengelernt habe. Wir sind vollkommen gegensätzlich, Beruf, Karriere und Geld interessieren ihn überhaupt nicht. Er arbeitet als Lehrer in einer Einrichtung für psychisch Kranke. Obwohl er eine Banklehre gemacht und BWL studiert hat, beschloss er, einen vollkommen anderen Lebensweg einzuschlagen. Ich kenne nur wenige, die so intelligent sind wie er, und wir verstehen uns gut, obwohl oder vielleicht gerade deswegen, weil wir vollkommen verschiedene Werte und Ansichten haben. Vertrauen bedeutet mir bei Freundschaften am meisten – und das habe ich bei Thorsten: Müsste ich eine Million Euro parken, würde ich das bei ihm machen.

### **Macht Freundschaft zufrieden? Oder bringt Zufriedenheit neue Freunde?**

Auch hier scheint es wieder so zu sein, wie bei der Beziehung zwischen Glück und Erfolg. Es ist nicht die Tatsache, dass

uns Familie und Freunde glücklich machen, sondern dass es uns gelingt, gute Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen und zu erhalten, wenn wir selbst glücklich sind. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen genau das: Besonders zufriedene Menschen besitzen in der Regel einen guten Draht zu anderen und verbringen im Schnitt mehr Zeit mit Freunden und Familie als weniger glückliche Personen. Und es gelingt ihnen auch, schneller und leichter neue Beziehungen mit Menschen einzugehen. Klar, wer Zufriedenheit und Zuversicht ausstrahlt, zieht andere Menschen an. So entsteht, wie viele Psychologen glauben, das genaue Gegenteil eines Teufelskreises: Auf der einen Seite machen uns soziale Beziehungen glücklich, auf der anderen fällt es zufriedenen Menschen aber vermutlich schlicht leichter, Kontakte zu knüpfen, die wiederum zu ihrem Glück beitragen. Ein Mechanismus der Selbstverstärkung.

Um dies zu beweisen, begleiteten Forscher mehr als 200 Studenten über ein Semester hinweg und untersuchten deren Glücksgefühle mit verschiedensten Methoden. Am Ende errechneten die Wissenschaftler für jede Versuchsperson einen eigenen »Glückslevel« und unterteilten die Teilnehmer so in drei Gruppen: die oberen zehn Prozent der sehr Glücklichen, die durchschnittlich Glücklichen und die unteren zehn Prozent der wenig Glücklichen. Dann untersuchten sie, wie viel Zeit die Studienteilnehmer, allein und in Gesellschaft anderer, glücklich oder unglücklich verbrachten. Das nach allem bisher Gesagten wenig überraschende Ergebnis war: Die zufriedensten Teilnehmer in ihrer Untersuchung, so entdeckten die Forscher, verbrachten die wenigste Zeit allein.

Ausnahmslos alle der sehr Glücklichen pflegten gute Beziehungen zu Familienmitgliedern, Freunden und Arbeits-

kollegen. Die Unglücklichen hatten dagegen ein wesentlich schlechteres soziales Netzwerk.

## **Gelegenheit macht Freunde**

In dieser Hinsicht hatte ich Glück: Mir fiel es in meinem Leben immer leicht, Beziehungen zu knüpfen. In der Regel hinterfragt man nicht, was der Grund ist, warum es dem einen leichter fällt, neue Freunde zu finden, während der andere sich schwer damit tut. Aber natürlich haben Wissenschaftler auch das untersucht: Welche Faktoren beeinflussen, ob wir es schaffen, zu einer fremden Person eine gute Beziehung aufzubauen, oder was führt dazu, dass wir eher auf Distanz bleiben? Forscher der Northern Arizona University sehen auch hier wieder einen sich verstärkenden Regelkreis am Werk. Sie glauben, dass Erfahrungen mit Freunden dazu beitragen, dass wir lernen, unsere eigenen Besonderheiten anzuerkennen und wertzuschätzen. Freunde spiegeln uns gewissermaßen – und das trägt auf Dauer zu mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen bei, was es uns dann wiederum erleichtert, auf andere Menschen zuzugehen. Freundschaften vermitteln natürlich noch viel mehr verschiedene Beziehungserfahrungen: Man verbringt gemeinsam Zeit bei zahlreichen Aktivitäten, teilt seine Geheimnisse, sucht nach Rat und Hilfe, erfährt von anderen Bestätigung, feiert kleine und große Erfolge miteinander. Aber dieser Mechanismus wirkt auch in einer weiteren Perspektive. Denn wir können auch für uns fremde Menschen oder der Gesellschaft im Allgemeinen nützlich, Sinn stiftend oder einfach Freude bringend wirken, wenn wir uns großzügig verhalten.