

ALI MAHLODJI

**VORWORT
VON
GERALD
HÜTHER**

**ENT-
DECKE
DEIN
WOFÜR**

**Der Weg zu einem Leben,
das wirklich deins ist**



G|U

INHALT

Vorwort	4
60 Sekunden Stille	6
Dein Leben, ein Zufall?	9
Warum wir uns hier treffen	10
Ein Fehler im System	14
Eine zweite Chance	29
Das Handbuch der Lebensgeschichten	36
Warum zum Henker brauchst du ein Wofür?	45
Generation Filterbubble	58
Die Sicherheit in uns	66
Deine Reise zu dir selbst	75
Bastian und sein großer Lehrer Emil	76
Von Kindern lernen	80
Die Herkunft, die uns prägt	84
Triff deine eigenen Entscheidungen	96
Schließ ab mit der Vergangenheit	104
Achtsam durch die Ablenkungen der Welt	114
Den Fokus halten	121
Dein Nachruf – eine Laudatio auf dein bestes Leben	125
Vertrauen ins Leben	132
Die Welt, in der du leben willst	136
Wenn das Leben einen liebevoll aufweckt	141

Deine zwei Sinnquellen	153
Die Superkräfte eines echten Superhelden	162
Die Geschichte deines Lebens	167
Dein bestes Leben	177
Finde etwas, das du liebst	178
SchlieÙe einen Vertrag mit dir selbst	181
Tu es einfach	186
Geh in die Ruhe	191
Erzähle dein Wofür der Welt	195
GenieÙe die Änderungen deines Weges	202
Interview mit Gerald Hüther:	
Einladen, ermutigen, inspirieren	207
Danke, dass sich unsere Wege gekreuzt haben	220
Literaturempfehlungen und Internetadressen	222
Impressum	224

Im Text wurde nicht durchgängig die männliche und weibliche Sprachform verwendet, sondern vorwiegend das generische Maskulinum. Dies ist einzig und allein der besseren Lesbarkeit geschuldet, keinesfalls als mangelnde Wertschätzung der Leserinnen zu verstehen.

WARUM WIR UNS HIER TREFFEN

»Be water, my friend.«

BRUCE LEE

Jetzt sitzen wir uns gegenüber. Also nicht richtig persönlich, aber fast. Auf der einen Seite du, der merkt, dass du etwas verändern willst in deinem Leben. Vielleicht weil du spürst, dass es in dieser Welt mehr geben muss, als *Gemeinsam finden wir dein Wofür, das verspreche ich dir!* einer klassischen Karriere hinterherzulaufen und dich auf die Rente zu freuen. Oder weil du keinen Plan hast, was du mit deinem Leben überhaupt anstellen willst. Oder auch, weil dich das, was du gerade lebst, nicht erfüllt und du deine freie Zeit sinnvoller verbringen willst.

Egal ob du verzweifelt aus deinem Job rausmöchtest, es satthast, nur so in den Tag hinein zu leben, oder deine Fühler nach einem sinnvollen Tun ausstreckst – du hast zu diesem Buch gegriffen, weil du dein Wofür suchst.

Auf der anderen Seite bin ich: der Typ, der diese Zeilen verfasst hat, dessen Namen du nicht aussprechen kannst und der behauptet, dir helfen zu können, den Weg zu einem Leben zu finden, das wirklich das deine ist.

Wie soll das gehen, fragst du dich. Ich werde es dir zeigen.

Eines aber gleich vorweg: Ich bin kein Experte. Zumindest keiner im herkömmlichen Sinn. Und ich kann dir auch nicht sagen, wie dein Leben in zehn Jahren aussieht oder wie du mit der richtigen Idee Multimillionär wirst. Wenn du das wissen

willst, empfehle ich dir den Kauf einer Glaskugel oder den Besuch eines »Wie werde ich Millionär in 7 Tagen«-Onlinekurses.

Was du von mir bekommst, ist Ehrlichkeit, pure Ehrlichkeit. Und zwar, weil ich an dich glaube.

Warum ich das tue, obwohl ich dich nicht kenne?

Das ist recht einfach. Zum einen hast du bereits zu diesem Buch gegriffen, was zeigt, dass du auf der Suche bist. Also hast du die schwierigsten 80 Prozent der Reise bereits geschafft: das Anfangen. Die restlichen 20 Prozent bestehen darin, dranzubleiben und tief zu graben. Nach deinem Selbst, deinen Wünschen, deinen Möglichkeiten und den Antworten, die in dir schlummern.

Bevor du mich für verrückt erklärst – ich war selbst mal wie du. Auf der Suche, nicht richtig unzufrieden, aber irgendwie auch nicht ganz in meiner Mitte und mit dem unbestimmten Gefühl, dass es da draußen noch mehr geben muss. Nur was und wie ich es finden sollte, davon hatte ich keinen Schimmer. Überhaupt gleicht mein Leben in der

Rückschau eher einer Achterbahnfahrt als einer geplanten Reise ins Glück.

Die Sinnfrage war zwar immer schon die große Frage des Menschen, doch es scheint, als würde sie heute besonders nachdrücklich gestellt.

Heute aber bin ich glücklich und weiß, wenn es morgen vorbei

wäre, ich würde nichts bereuen. Um diesen Zustand zu erreichen und das Leben zu haben, dass ich heute führe, musste ich genau bei den Fragen ansetzen, die du dir gerade stellst: »Was genau will ich eigentlich im Leben und wie zum Henker finde ich es heraus?«

DIE ALLGEGENWÄRTIGE SUCHE NACH DEM WOFÜR

Du bist übrigens nicht allein bei deiner Suche nach dem Sinn, deinem Wofür oder deinem Warum – wie immer du es auch nennen magst.

TRIFF DEINE EIGENEN ENTSCHEIDUNGEN

»An den Scheidewegen des Lebens stehen keine Wegweiser.«

CHARLIE CHAPLIN

*Statt an bestimmten Dingen
krampfhaft festzuhalten, können
wir ein Grundvertrauen ent-
wickeln, dass es im Leben immer
weitergeht.*

Sieben Milliarden Menschen auf der Welt, sieben Milliarden unterschiedliche Schicksale und Lebensläufe. Doch so anders unser Leben auch jeweils verlaufen mag, für jeden von uns hält es viele Lektionen bereit. Manche nennen diese Lektionen Probleme, manche Herausforderungen... für mich sind sie zu Freunden geworden, an denen ich mich messen und durch die ich wachsen kann. Denn auch wenn die Lektionen manchmal sehr schmerzhaft sind, bin ich davon überzeugt, dass wir sie immer erst dann vorgesetzt bekommen, wenn wir auch dafür bereit sind. Und wie sagt man so schön: Die Bruchstelle einer gebrochenen Hand ist nach der Heilung stärker als zuvor.

NACH OBEN SCHEITERN

André Heller, der international bekannte Künstler, sagte einmal zu mir, dass wir Menschen immer nach oben scheitern und dass wir, wenn wir das einmal verstanden haben, beginnen, die Unsicherheit des Lebens zu umarmen.

Nach oben scheitern? Über diese Formulierung musste ich eine Weile nachdenken, denn im ersten Moment klingt sie ja ziemlich unlogisch. Doch dann wurde mir klar, was André Heller meinte. Niederlagen bringen uns weiter, sie helfen uns, uns weiterzuentwickeln. Und wenn wir genau hinsehen, sind doch häufig die Menschen am erfolgreichsten, die wissen, wie sie aus ihrem Scheitern lernen, und die wissen, dass es keine Planungssicherheit im Leben gibt. Diese Menschen haben ein Grundvertrauen ins Leben entwickelt, weil sie oft genug erlebt haben, dass es immer weitergeht, egal, wie verfahren oder ausweglos eine Situation erscheint. Das meinte André Heller, als er sagte, dass sie lernen, die Unsicherheit des Lebens zu umarmen.

Unsicherheit gehört zum Menschsein dazu

Ein Blick in die Vergangenheit unserer Spezies zeigt, dass wir Menschen von Anbeginn an immer und jederzeit mit Unsicherheit konfrontiert gewesen sind – unsere Vorfahren, die Steinzeitmenschen, konnten davon ein Lied singen. Sie waren der Unbill des Wetters und der Natur mehr oder weniger schutzlos ausgeliefert und mussten allzeit bereit sein, sich gegen eine Bedrohung zur Wehr zu setzen.

Doch ganz offensichtlich haben sie gelernt, damit umzugehen, sonst gäbe es uns heute nicht. Sie haben sich an ihre Umwelt angepasst und mitentwickelt und sind aus einer jeden Niederlage gestärkt hervorgegangen.

Wenn du glaubst, wir würden heute in unsicheren Zeiten leben, dann stell dir kurz vor, in der Steinzeit geboren zu sein.

Die Unsicherheiten, denen wir heute ausgesetzt sind, sind zwar deutlich anders beschaffen als die unserer Vorfahren, doch auch wir sind täglich mit Ereignissen konfrontiert, die uns zeigen, wie wenig Einfluss wir auf viele entscheidende Dinge in unserem Leben haben. Haben wir in einem Jahr noch den Arbeitsplatz, den wir heute haben?

fen, den Lärm der Welt auszublenden und dir Zeit für dich zu nehmen, um zu erkennen, wer du bist und vor allem, was dich innerlich wirklich antreibt.

Das große Problem daran, dass die meisten Menschen blockiert sind und keine Entscheidungen treffen, ist, dass sie so zum Spielball ihrer Umgebung werden. Der Klassiker: Ein Mensch ist unglücklich im Job, tut aber nichts, um etwas an seiner Situation zu verändern. Auf lange Sicht ist dieser Mensch bei der Arbeit natürlich immer weniger motiviert – und jetzt rate, wer als Erster gehen muss, falls das Unternehmen Einsparungen vornimmt.

Nun wird dieser Mensch zu Hause sitzen, aller Welt die Schuld geben und im Sog seines Selbstmitleids das Wichtigste übersehen: nämlich die Frage, ob er wirklich alles getan hat, um seine Lebensqualität zu verbessern.

Natürlich gibt es Menschen, die voller Tatendrang ihrem Job nachgehen und trotzdem die harte Seite des Lebens zu spüren bekommen und entlassen werden. Doch aus meiner Erfahrung stehen diese Menschen nach einem kurzen Schock wieder auf und arbeiten an sich, weil sie wissen, dass Nichtstun und Ab-

warten auch eine Entscheidung ist – eine Entscheidung gegen das eigene Vorankommen.

*Haben wir einmal verstanden,
dass unsere Entscheidungen
unseren Weg formen, können wir
nicht mehr zurück in unser altes
Leben voller Ausreden.*

Als ich die Schule abgebrochen habe, war ich innerlich ein selbstmitleidiges Häufchen Elend, das die Schuld dem System gab, welches mir – dem armen, stotternden Flüchtling – das Leben schwermachte. Auch wenn ich diese Situation niemand wünsche, weiß ich heute doch: Der Einzige, der mich da rausboxen konnte, war ich selbst.

Ein kleiner Tipp: Manchmal reicht es sogar, dass du nichts anderes tust, als deine Sichtweise zu ändern, und plötzlich sieht die Welt ganz anders aus. Lass mich dir dazu die Geschichte von dem Putzmann Adrian erzählen.

Ein kleiner Tipp: Manchmal reicht es sogar, dass du nichts anderes tust, als deine Sichtweise zu ändern, und plötzlich sieht die Welt ganz anders aus. Lass mich dir dazu die Geschichte von dem Putzmann Adrian erzählen.

IMPULS: Der Weg des Handelns

Mache eine Liste mit drei Spalten und schreibe über die erste Spalte »Was nervt«, über die zweite Spalte »Idealzustand« und über die dritte Spalte »Was kann ich tun?«.

Nun schreibe in Spalte 1 drei Dinge, mit denen du aktuell in deinem Leben nicht zufrieden bist. In Spalte 2 schreibe, wie der Idealzustand aussehen würde, und in Spalte 3, was du sofort machen kannst, um dem Idealzustand etwas näher zu kommen. Also was ist das, was in deiner Entscheidungsmacht liegt?

Jetzt sag mir ja nicht, dass du nichts machen kannst – wir können immer etwas tun, auch wenn es nur kleine Schritte sind.

Der Putzmann als wichtigster Verkäufer des Unternehmens

Wir hatten bei whatchado beschlossen, auch Reinigungskräfte zu interviewen, und Adrian war uns empfohlen worden. Er arbeitete als Putzmann in einem Bahnhof. Adrian ist gebürtiger Rumäne und war seit ungefähr elf Jahren in Österreich, als ich ihn kennenlernte. Mit meinem damaligen Wissen ging ich davon aus, dass das Interview mit einem Putzmann wenig spannend sein würde, da Putzen aus meiner Sicht kein sinnerfüllter Job sein konnte – vom Status in der Gesellschaft ganz abgesehen.

Bevor das Interview begann, sahen wir uns die möglichen Interview-Orte am Bahnhof an und begannen mit dem üblichen Smalltalk, den man nun mal so führt. Ich erzählte Adrian, was dieses Interview für einen Zweck hatte, und machte ihm klar, dass es darum ging, Jugendlichen zu zeigen, welche Möglichkeiten es im Leben gibt und dass jeder Job erfüllend sein kann.

Da Adrian an diesem Tag die Frühschicht hatte, war ich für meine Verhältnisse sehr früh auf den Beinen und noch nicht ganz wach, als

DIE SUPERKRÄFTE EINES ECHTEN SUPERHELDEN

*»Das Überwinden von Problemen
macht die Menschen zu Helden.«*

LAJOS KOSSUTH

In diesem Buch dreht sich alles um die Frage, was wir im Leben eigentlich tun wollen und warum. Wenn wir so weit sind, das zu wissen, ist ein sehr großer Schritt getan. Dann können wir uns an die Umsetzung machen. Da uns das häufig vor einige Hürden und Hindernisse stellt, ist es gut, ein paar Wege zu kennen, wie wir trotzdem dahin kommen, wo wir hinwollen.

Hier ist einer meiner besten Tipps, um schwierige Situationen zu meistern.

DER TRICK MIT DEM VORBILD

Ich war als Kind großer Michael-Jordan-Fan. Für mich war er nicht nur der beste Basketballspieler aller Zeiten, sondern auch die coolste Socke auf dem Spielfeld. Egal wie gut die Gegenspieler waren, egal wie dicht sein Team, die Chicago Bulls, mit dem Rücken zur Wand stand, er wirkte niemals eingeschüchtert. Im Gegenteil, gerade in diesen Augenblicken wuchs er über sich hinaus. Es schien, als wäre er genau für diese Momente der Entscheidung geboren. Wenn niemand mehr weiterwusste – Michael Jordan hatte einen Plan. Und wenn das bedeutete, dass er in den letzten Minuten eines Spiels im Alleingang die gegneri-

sche Mannschaft in Grund und Boden spielen musste – Michael Jordan lieferte.

Nun weißt du, dass meine Kindheit recht hart war. Es gab jedoch eine Person, die mir immer half, auch in den hoffnungslosesten Situationen nicht aufzugeben. Genau, Michael Jordan!

Nicht dass ich ihn gekannt hätte, schön wär's, aber immer, wenn ich in einer schwierigen Situation war, stellte ich mir die Frage: »Was würde Mike tun?« und dann versuchte ich, mir etwas von seiner Coolness auszuborgen. Natürlich gelang mir das nicht immer, dafür stotterte ich zu viel, doch es machte viele Augenblicke erträglicher. Sogar wenn ich beim Zahnarzt war und Angst vor dem Bohrer hatte, fragte ich mich: »Wie würde Michael Jordan sich verhalten? Hätte der auch so viel Angst? Wohl kaum!«

In all den Jahren hat sich dieser Trick, mir ein Vorbild zu suchen und kurz in seine Rolle zu schlüpfen, immer wieder für mich ausgezahlt. Er wurde so etwas wie mein schwarzer Gürtel, mit dem ich (fast) jede Situation meisterte. Und so vielfältig die Herausforderungen waren, so verschieden waren auch die Vorbilder, auf die ich zurückgriff.

Als ich zum Beispiel mein eigenes Unternehmen gründete und damit plötzlich ein Team

Mir hilft die Frage: Was würde Barack Obama jetzt tun?

und hohe Kosten hatte, gab es in den Anfangsjahren manchmal Phasen, wo ich nicht wusste, wie wir die nächsten drei Monate überstehen sollen. In diesen Augenblicken fragte ich mich immer: »Was würden Barack Obama oder Steve Jobs tun?« und wurde dadurch gelassener.

Wir Menschen sind dazu in der Lage, uns mental in die Lebenswelt eines anderen Menschen hineinzusetzen, um uns dessen Fähigkeiten auszuleihen. Wenn wir uns mit einem anderen Menschen oder einer Gruppe vereint fühlen, so schaffen wir es irgendwie, die Kraft und Stärke dieses Menschen oder dieser Gruppe anzupapfen. In solchen Augenblicken sind wir dann nicht mehr allein, sondern treten gefühlt gemeinsam auf.

Dasselbe Phänomen begegnet uns auch bei Anhängern von Fußballmannschaften. Spielt die eigene Mannschaft gut und surft seit Wochen auf einer Gewinnerwelle, lässt sich beobachten, wie das Selbstvertrauen der hartgesottene Fans mitwächst. Sie verhalten sich dann so, als hätten sie höchstpersönlich die Tore geschossen.

Auf Dauer ist das natürlich keine Lösung für jemanden, der ansonsten kein Selbstvertrauen hat. Denn bei der nächsten Niederlage ist dann auch sein Selbstbewusstsein wieder im Keller. Ich will von dir auch nicht, dass du andere Menschen ständig

Gelassenheit und Konzentration sind Eigenschaften, die ich schon immer bewundert habe. Nun verfüge ich selbst darüber.

imitierst, aber ich will, dass du dir bewusst wirst, welche Fähigkeiten es sind, die du an deinen Vorbildern bewunderst.

Bei mir hat es einige Jahre gedauert, bis ich gecheckt habe, dass Michael Jordan und Barack Obama eines gemeinsam haben: Sie bleiben in Stresssituationen immer gelassen, sind aber hochkonzentriert und bereit, Verantwortung zu übernehmen.

Da ich mich seit meiner Kindheit immer zu solchen Vorbildern hingezogen fühlte, wurde die Fähigkeit, in stressigen Situationen, wenn andere die Nerven verloren, ruhig zu bleiben und Verantwortung zu übernehmen, mein Markenzeichen.

Seit einigen Jahren schon antworte ich auf die Frage, wer meine Vorbilder sind, dass ich von vielen Menschen gelernt habe, wer ich sein will. Seitdem ich das bin, habe ich keine festen Vorbilder mehr. Ich lasse mich aber immer noch gerne von anderen Menschen inspirieren und wieder daran erinnern, was auf dieser Welt möglich ist. Mein Mentor Gerald Hüther, der am Ende dieses Buches in einem Interview nochmals zu Wort kommen wird, ist natürlich einer davon.

Während ich früher meine Vorbilder brauchte, um in schweren Zeiten weiterzukommen, suche ich mir heute bewusst aus, von wem ich lernen möchte.

IMPULS: Deine Superkräfte

Denk an drei Menschen – egal ob berühmt oder der Nachbar um die Ecke – die dich inspirieren und von denen du sagst: »Ich finde es cool, was die machen.«

Schreibe ihre Namen auf ein Blatt Papier und schreibe zu jeder dieser Personen maximal drei Eigenschaften hinzu, die dich an ihr faszinieren.

Nun hast du eine Liste von mindestens drei und maximal neun Eigenschaften vor dir.

So simpel diese Aufgabe ist, so groß ist die Wahrscheinlichkeit, dass es genau diese Eigenschaften sind, die du in deinem Leben anstrebst.

Genauso wie deine Lebensträume, die du regelmäßig visualisierst, indem du sie dir laut vorliest, ist es auch bei diesen Eigenschaften wichtig, dass du sie regelmäßig bewusst visualisierst. Am besten schreibst du dir einen Text, der mit den Worten beginnt: »Ich arbeite daran, ein Mensch zu sein, der [...]« und dann all die Eigenschaften, die du an deinen Vorbildern gut findest und bewunderst.

Wiederhole diesen Text ab jetzt regelmäßig morgens nach dem Aufwachen oder abends vor dem Schlafengehen. Egal wann, Hauptsache, du machst es! Das ist Training fürs Gehirn. Wichtig ist, die Eigenschaften auch bei geschlossenen Augen zu visualisieren, damit du dich daran gewöhnst, wie es ist, wenn sie ein Teil von dir sind.

In meinem Fall beginnt mein Text mit diesen zwei Sätzen: »Ich arbeite daran, ein Mensch zu sein, der auch in schwierigsten Situationen Ruhe bewahrt und damit nicht nur die Situation entschärft, sondern auch anderen die Kraft schenkt, sie zu meistern. Bei allem, was ich tue, strebe ich danach, meinem Gegen-

Mit
**10 VIDEO-
BOTSCHAFTEN**
des Autors für das
Smartphone.

WER DU BIST - UND WER DU SEIN KÖNNTEST

*»Erst wenn du die Frage nach deinem eigenen Wofür beantwortet hast, erst wenn du erkennst, wer du wirklich bist und wer du sein könntest, kannst du beginnen, ein Leben zu führen, das wirklich deins ist. Ich bin diesen Weg gegangen und freue mich darauf, dich dabei zu begleiten.
Lass uns einfach loslegen! Herzlich, dein Ali«*

Vom stotternden Flüchtlingskind und Schulabbrecher zum Unternehmer, Speaker und EU-Jugendbotschafter: Ali Mahlodjis Leben zeigt eindrucksvoll, dass jeder sein Schicksal selbst gestalten kann – und dass unsere Zukunft nichts mit unserer Vergangenheit zu tun hat. Er bietet dir inspirierende Impulse und bewährte methodische Anleitungen, um alle Hürden zu überwinden.

**Dieses Buch ist dein Kickstart raus aus dem Autopiloten,
rein in ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben.**

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-7251-8



9 783833 872518

www.gu.de