

STEFAN FRÄDRICH

**WARUM  
ZIELE  
QUATSCH  
SIND**



**UND WIE WIR SIE  
TROTZDEM ERREICHEN**

MIT GRATIS  
ONLINE-KURS

Die Kraft der inneren Ausrichtung

GRÄFE  
UND  
UNZER

# INHALT

Leseanleitung und ein »Warnhinweis« . . . . .	4
---	---

## Teil 1

<b>Ziele im Weg</b> . . . . .	7
Warum Ziele Quatsch sind . . . . .	8
Schiefe Meme . . . . .	12
Korrelationen, Brüche und Alibis . . . . .	18
Planungsfehler, Persönlichkeiten und Zufälle . . . . .	24
Chancenblindheit und Opportunitätskosten . . . . .	31
Glücksfallen, Sackgassen und falscher Optimismus . . . . .	39
Der Ziele-Kompass: Sinn, Weg, Ziel . . . . .	46
Chaos, Krise, Ablenkung und Flow . . . . .	55

## Teil 2

<b>Finde dich selbst</b> . . . . .	65
Avatar in der Matrix . . . . .	66
Persönlichkeitstypen: Verhalten, Stärken, Schwächen . . . . .	80
Emotionale Motoren: Glück, Werte, Energie . . . . .	95
Wunden, Knoten, Süchte . . . . .	117
Erweitere dein Bewusstsein . . . . .	144
Wollen, können, sollen: Wofür bist du gemeint? . . . . .	166

## Teil 3

<b>Geh deinen Weg</b> .....	182
Innere Programme: Gedanken, Rezepte, Reflexe .....	183
Spuren im Schnee: Routinen und Abenteuer .....	195
Komfortzonen, Ängste und Bonsaibäume .....	207
Das Lebensrad .....	220
Follow the Flow: Annehmen, vertrauen, loslassen .....	233
Achtsamkeit: Chillen, reflektieren, entscheiden .....	237

## Teil 4

<b>Erreiche deine Ziele</b> .....	244
Ziele und Produktivität: Schaffen und erschaffen .....	245
Erfolg hat drei Buchstaben: TUN! .....	252
Die richtige Richtung .....	259
Energie: Wie du richtig Gas gibst .....	263
Nutze deine Zeit – oder auch nicht .....	270
Kein Gedöns! .....	274
Das Leben wachsen lassen .....	281

## Anhang .....

286

Literatur- und Videohinweise sowie Quellen zum Kapitel »Erweitere dein Bewusstsein« .....	286
Über den Autor .....	287
Impressum .....	288

# LESEANLEITUNG UND EIN »WARNHINWEIS«

---

Eigentlich bräuchte das Leben einen Warnhinweis »zu Risiken und Nebenwirkungen«. Denn sosehr wir uns auch bemühen, die Dinge richtig zu machen, sooft gehen sie in die Hose. Und zwar dann, wenn wir das Falsche richtig machen. Oder wir machen etwas eigentlich falsch, genießen es aber und erreichen gute Ziele. Dann tun wir das Richtige. Ersteres tut weh, Letzteres macht glücklich. Ersteres ist brav, Letzteres gesund. Ersteres vermeidet Risiken und Nebenwirkungen, hat aber langfristig genau diese. Und zwar die schlimmeren.

Also beginnen wir zumindest dieses Buch mit einem Warnhinweis: »Achtung! Die nun folgenden Gedanken fügen dir und deinem Leben erhebliche Klarheit und Kraft zu. Bitte informiere dein Umfeld über anstehende Irritationen, Konflikte und Veränderungen. Alles ist gut, selbst wenn manches zunächst nicht so scheint.«

Na? Ein wenig Angst bekommen? Hoffentlich. So ganz ohne Herzklopfen wäre es nur der halbe Spaß. Wobei ich dich um eines bitten muss: Geh die Gedanken dieses Buches unbedingt in der richtigen Reihenfolge durch! Von vorne nach hinten. Kapitel für Kapitel. Satz

*Hilfreiche Gedanken als Medikamente betrachten? Gefällt mir.*

für Satz. Jedes. Einzelne. Wort. Warum? Nun, es ist wie beim Kochen. Mit genau den gleichen

Zutaten können wir das leckerste Gericht zaubern oder sie ergeben einen Klumpatsch Biomüll. Auf das Rezept kommt es an. Und wenn du magst, mach dir beim Lesen gerne Notizen, um die Rezepte nicht zu vergessen.

An dieser Stelle provoziere ich womöglich Gegenreaktionen. Ungeduldige wollen schnelle Lösungen, Leidende Linderung und andere sich sowieso nichts vorschreiben lassen. Für all das habe ich Verständnis, doch es hilft leider nichts, sondern nährt nur die jeweiligen Ausgangszustände: Ungeduld, Festhalten, Trotz. Nur führen nicht Bestätigungen des Bisherigen auf die nächste Ebene, sondern Erweiterungen, Vertiefungen und passende Rahmen.

Klar ist es einfacher, sich mit gefälligen Sprüchen zu füttern: Wir sollen Entscheidungen treffen, positiv sein, stets freundlich und uns gut organisieren. Hört man doch überall. Aber auch den Dingen Zeit geben, Gefühle zulassen (sogar die weniger positiven), klare Ansagen machen und das Chaos des Lebens annehmen. Was stimmt denn nun? Wie sooft beides. Jeweils im richtigen Moment. Und in der richtigen Dosis.

Dieses widersprüchlich erscheinende Spannungsfeld begleitet mich seit Jahrzehnten. Beruflich wie privat. Ich habe Ziele erreicht, die für viele Menschen nach mehreren Leben klingen. Andere Ziele noch nicht, obwohl sie mir wichtig sind. Und trotzdem weiß ich, dass es überhaupt nicht um Ziele geht, sondern diese nur Konstrukte sind, welche uns von Zeit zu Zeit äußerlich ausrichten. Es sind die Strukturen hinter den Zielen, die tieferen und echten, die uns Kraft geben und wirklich gut leben lassen.

*Um die Kraft der inneren  
Ausrichtung geht es hier im Buch.  
Und eben nicht um ein paar  
Werkzeuge für ein bisschen mehr  
Glück und Erfolg. Viel zu flach.*

Message angekommen? Dann vertrau mir bitte. Es gibt einen Grund, weshalb du gerade diese Zeilen liest. Irgendetwas willst du wissen, dich neu ausrichten, erfahren oder sortieren. Persönlich oder beruflich. Vielleicht weil du in einem Loch steckst, in eine Sackgasse geraten bist oder eine Durststrecke durchlebst. Oder einfach um Inspiration zu tanken. Alles gute Gründe weiterzulesen. Also noch mal: Ich weiß, was ich hier tue.

Mit dir und für dich. Deshalb nicht husch, husch. Erst kommen die Wurzeln, dann kriegst du Flügel. Versprochen.

Dieses Buch ist zehn Jahre in mir gewachsen. Und ich bin währenddessen mit ihm gewachsen. Mitten in einem prall gefüllten bunten Leben. Meistens mit guten, aber auch mit dunklen Tagen. Immer wieder wollte ich mich an den Schreibtisch setzen und damit beginnen. Und immer wieder kamen neue Erkenntnisse und Puzzleteile, die ich zunächst verstehen, wirken lassen, zusammensetzen und ausprobieren musste. Nicht nur in meinen Coachings, Seminaren und Vorträgen, sondern vor allem bei mir selbst, im eigenen Leben und mit den Menschen, die mir wichtig sind. Theorien sind gut, Erfahrungen besser. Das war eine intensive Reise, mitunter auch eine, die wehtat. Und jetzt ist dieses Buch reif. Für mich. Und gerne auch für dich, wenn du magst.

Auch dir werde ich manche Spannung, Dehnung und emotionalen Pikser nicht ganz ersparen können. Das bringt Klarheit so mit sich, denn sie beseitigt Illusionen. Alles kein Drama, sondern Teil jeder persönlichen Geschichte, die stimmig gelebt werden will. Denn Klarheit lässt uns auch erkennen, wohin es wirklich geht. Und tut zwar mitunter etwas weh, gibt aber mehr Kraft als die schönsten Luftschlösser.

Also, legen wir los!

*Dein Stefan Frädrich*

# TEIL 1

## ZIELE IM WEG

Statt Glück und Zufriedenheit erreichen wir oft das Gegenteil: Wir landen im Hamsterrad eingebildeter Pflichten, ohne wirklich anzukommen, wo wir hinwollen. Wir spüren den Wunsch nach Substanz und Ruhe, haben aber keine Zeit dafür. Der Kalender ist zu voll. Also Augen zu und durch.  
Was muss, das muss.

# SCHIEFE MEME

---

*Innerer Antrieb führt zu Handlungen, die führen zu Ergebnissen  
und der Prozess mit der Zeit zu immer besseren Ergebnissen.  
Sowieso. Terminierte Ziele? Lächerlich.*

Im Fitnessraum meines Lieblingshotels hängt ein großes Schild an der Decke. Darauf stehen Sprüche, die motivieren sollen und besonders während der Beinpresse gut zu lesen sind: *Never give up. No pain, no gain. Stop wishing, start doing. Work hard. Dream big.* Geläufige Meme, schon unzählige Male gehört und nachgeplappert – aber selten hinterfragt. Tun wir das mal.

**Never give up?** Winston Churchill lässt grüßen. (In seiner Rede vom 29. Oktober 1941 schwor der damalige britische Premierminister sein Volk ein, gegen die Deutschen durchzuhalten: »Never give in – never, never, never ...«) Und ja, Hartnäckigkeit und Ausdauer sind Tugenden, die sich auszahlen können – bei der richtigen Sache. Was aber bei der falschen? Dann ist es besser, schnell und hart zu scheitern und sich das einzugestehen. Die nächste Möglichkeit wartet! Vielleicht eine bessere? Wäre blöd, die zu verpassen.

**No pain, no gain?** Das mit den Harten im Garten. Klar braucht es hin und wieder das Dehnen der eigenen Grenzen – und das kann mal wehtun. Aber: Schmerz ist ein Warnsignal, vor allem wiederkehrender oder dauerhafter. Und dass er sogar eine Bedingung für Wachstum sein soll, ist Unsinn: Das hieße ja, jedes Wachstum wäre zwingend mit Schmerz verbunden. Dabei wachsen wir gerne freiwillig dahin, wo wir Freude spüren – ohne Schmerzen. Also: Wer darauf steht, meinetwegen. Aber Masochismus als Leistungsprinzip? Nein.



**Stop wishing, start doing?** Bislang mein Favorit. Vorausgesetzt, die Handlung wird nicht zum reinen Selbstzweck. Denn oft ist es klüger, eben nicht zu handeln, obwohl man es gerade will: Impulskontrolle. Nicht zu unterschätzen.

**Work hard?** Zugegeben: Bei der Arbeit hin und wieder Gas zu geben, macht Spaß und gehört dazu. Mit der Betonung auf hin und wieder. Als Dauerzustand? Eher ungesund.

**Dream big?** Gefällt mir auch erst mal. Aber doch bitte gut ausgesucht. Immer überall nach den Sternen greifen zu wollen, klingt getrieben, nach Stress und Verzettelung! Nicht gut.

## PLATTITÜDEN? NEIN, DANKE!

Vorschläge zur Umbenennung: Bleib dran, wo es sich lohnt. Geh über deine Grenzen, wo es sich richtig anfühlt. Probiere deine Ideen aus, vielleicht sind sie gut. Handle hingebungsvoll, als würdest du spielen. Wo dir

das nicht guttut: Finde die richtige Dosis. Oder such dir etwas Besseres. Träume groß, wenn du

*Wer denn sonst? Wann, wenn nicht jetzt? Wo, wenn nicht hier?*

etwas willst und gut kannst. Ansonsten: Bleib gechillt, bis du dein Ding findest. Na also, geht doch. Ohne Ziele. Es ist ein bisschen schräg. Ich liebe positive Affirmationen und nutze sie ständig – beruflich wie persönlich. Ich kann das und schaffe das. Und los geht es! Tatsächlich hat ein motivierendes inneres Selbstgespräch enormen Einfluss auf unser Leben. Es macht langfristigen Unterschied zwischen Lernen und Leiden, Können und Kneifen, Wachsen und Schrumpfen. Und es macht mir riesigen Spaß, das auch als Redner zu vermitteln.

Köln, Lanxess Arena. Ich spreche über Affirmationen gegen Angst. »Ihr steht vor einer Herausforderung und sagt euch: Ich mach das jetzt! Was sagt ihr?« 15 000 Stimmen antworten: »Ich mach das jetzt.« Stark, emotional, magisch. Am Ende Standing

Ovations. Hach, ich liebe meinen Beruf. Und ich setze gerne Impulse, die guttun. Dennoch bin ich mir der Verantwortung bewusst, Impulsen den richtigen Rahmen zu geben, weil sie sonst zu hohlen Sprüchen werden. Und die tun nicht gut, sondern sind Strohfeuer. Wenn es dumm läuft, gefährliche.

## UNSINNIGE DEFINITIONEN

Vielleicht ist dir schon aufgefallen, dass ich den Begriff Ziele bislang eher vage benutze und mich noch vor Definitionen drücke. Sind es dann überhaupt richtige Ziele? So mancher Profi würde mir widersprechen. Man solle sie möglichst klar definieren und formulieren, damit sie greifbar, planbar und machbar werden. Zum Beispiel sollen sie SMART sein, also spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert. Andere hingegen zielen höher und formulieren blumiger: Ein Ziel sei ein Traum mit einem Datum. Ich verstehe Logik und Absicht dahinter, halte sie aber ebenfalls für schief. Doch der Reihe nach.

### Warum sollten wir uns spezifische Ziele setzen?

Laut Theorie, um unsere Wünsche und Visionen zu konkretisieren. Das zöge diese dann in unser Leben. Sich ein schönes Haus zu wünschen, reicht nicht, es muss genauer sein. Wie sieht es aus? Wo steht es? Wie groß ist es? Mit Pool oder ohne? Man hört ja hin und wieder, dass manche so ihre Träume anziehen. Die machen es wohl richtig. Wirklich? Oder sind das nur die statistischen Ausreißer aus der riesigen Gruppe all jener, die es nicht schaffen, obwohl sie es probieren? Und mal angenommen, du findest auf diese Weise tatsächlich dein Traumhaus und unterschreibst glücklich sabbernd die Hypothek: Was kann schiefgehen? Vielleicht übernimmst du dich finanziell und strampelst dich noch mehr ab? Oder deine Nachbarn nerven? Oder deine

Ehe geht in die Brüche und einer zieht aus? Vielleicht du? Soll vorkommen. Oder deine Prioritäten ändern sich und du sehnst dich nach einer pflegeleichten Stadtwohnung? Vielleicht musst du dann deinen Palast weit unter Wert verkaufen? Deine Kinder jedenfalls leben längst in Berlin, die ziehen nicht mehr zurück nach Hintertüpfelbach. So ein Mist. Wäre bloß das spezifische Ziel nicht gewesen.

### Warum sollten wir uns messbare Ziele setzen?

Auch das, um sie möglichst präzise zu definieren. Weil das angeblich nötig ist. Mehr Geld haben zu wollen, reicht nicht aus. Wie viel ist denn mehr Geld? Hunderttausend Euro? Zehn Millionen? Wichtige Frage, weil sie die Weichen ganz anders stellt. Für den ersten Fall reicht es oft aus, gut zu haushalten und eine Weile zu sparen. Für den zweiten sollte man eher sein eigenes Business starten und Gas geben. Nur stehen dahinter wieder die grundsätzlicheren Fragen, wie man leben möchte und warum genau so. Wegen einer Zielformulierung kündigen? Manche machen das. Kann aber danebengehen, vor allem wenn man seinen Job gerne macht und von Business keine Ahnung hat. Oder ist der Traum vom Reichtum nur eine Abwehrstrategie gegen Existenzängste? Das klingt nach einer Seifenblase, die sowieso platzt. Klüger wäre es dann, den Ängsten auf den Grund zu gehen. Woher kommen sie? Wie gehen sie weg? Und dann mehr Geld zu verdienen, als man ausgibt. Oder weniger auszugeben, als man verdient. Das eigentliche Ziel wäre sofort erreichbar, kein großes Drama. Und reich werden geht danach immer noch.

### Warum sollten Ziele attraktiv sein?

Damit sie eine magnetische Wirkung entfalten. Wir sollen sie erreichen wollen. Ich zum Beispiel fand es mal total attraktiv, Arzt zu werden. Also habe ich zunächst in der Krankenpflege gearbeitet.

tet, dann sechs Jahre lang Medizin studiert, währenddessen promoviert und am Ende hielt ich sogar ein Einser-Examen in den Händen. Geschafft! Was ich leider nicht bedacht hatte: Zwar wollte ich immer Arzt werden. Die Reise dorthin war wirklich eine gute Erfahrung. Aber ich wollte kein Arzt sein. Zu starre Strukturen, zu wenig Kreativität, zu enge Spielräume. Und wenn ich ganz ehrlich zu mir bin, wusste ich das schon mit neunzehn während meines Zivildienstes im Krankenhaus. Nach kurzer Zeit als fertiger Halbgoth in Weiß warf ich also das Handtuch – nach einem Investment von insgesamt zehn Jahren.

*Hätte ich weniger aufs vordergründig attraktive Ziel starren und mehr auf mein komplexes Selbst hören sollen? Natürlich will ich keine einzige Erfahrung und Erinnerung missen. Aber andere wären auch wertvoll gewesen, da bin ich mir sicher.*

### Warum sollten Ziele realistisch sein?

Damit wir uns nicht übernehmen. Hierüber kann ich nur lachen. Was für ein Hang zum Mittelmaß! Welche Norm definiert denn bitte, was realistisch ist? Neulich habe ich Naveen Jain interviewt, einen Milliardär, der DNA-Therapien entwickelt. Er will Krankheiten rein optional machen. Oder ich habe mich mit Muhammad Yunus unterhalten, der für seinen Kampf gegen Armut den Friedensnobelpreis erhalten hat. Google will Dinge nicht nur ein bisschen verbessern, sondern stets mindestens um das Zehnfache. Auf unserer Bühne stand Barack Obama, der war mal Präsident der USA. Seine Schwester Auma haben wir in Kenia besucht. Dort baut sie eine Schule auf, in der Kinder und Jugendliche lernen, wie sie ökologische Landwirtschaft betreiben und so nachhaltig die eigene Familie ernähren, statt sich in Städten für billige Jobs zu verdingen und in Slums zu leben. Realistische SMART-Ziele? Ein trauriger Witz dagegen.

## Warum sollten Ziele terminiert sein?

Damit wir uns an die Termine halten und unsere Fortschritte strukturieren. Im Ernst? Wie lernen Kinder laufen? Schritt für Schritt auf wackeligen Beinen. Dabei fallen sie immer wieder hin. Je nach motorischer Begabung dauert dieser natürliche Prozess mal länger, mal kürzer. Er ist evolutionär erprobt und funktioniert. Niemand käme auf die Idee, terminierte Ziele zu formulieren: Bis zum 31. Juli muss die kleine Lisa zehn Meter in unter 30 Sekunden schaffen. Absurd, denn laufen lernt sie sowieso aufgrund eines biologischen Programms. Gilt das gleiche Prinzip nicht überall? Innerer Antrieb führt zu Handlungen, die führen zu Ergebnissen und der Prozess mit der Zeit zu immer besseren Ergebnissen. Sowieso. Terminierte Ziele? Lächerlich.

### **BULLSHIT-BINGO**

Merke: Du musst flexibel bleiben. Aber verbieg dich nicht. Du bist gut, wie du bist. Werde trotzdem besser. Du kannst sein, wer du willst. Also finde dich selbst. Nein, erschaffe dich selbst. Sei dabei achtsam. Und nicht zu empfindlich. Nimm das Leben leicht. Das Leben kann hart sein. Verlasse deine Komfortzone. Aber beachte deine Grenzen. Respektiere deine Gefühle. Und nimm dich selbst nicht zu ernst. Denke groß. Und bleib auf dem Teppich. Lebe wild und unersättlich. Und finde das richtige Maß. Kämpfe für deine Ziele, bis du sie erreicht hast. Manches soll aber einfach nicht sein. Gut ist gut genug. Doch es geht immer besser. Pass dein Leben deinen Wünschen an. Und nimm alles, wie es kommt.

Na, schon wirr im Kopf? Ich auch. Reinstes Bullshit-Bingo.

## DIE ACHT SPEICHEN DEINES LEBENSRADES

Sieh dich mal um in deinem Leben, privat wie beruflich: Wo steckst du gerade im Chaos, in einer Krise, lässt dich ablenken oder bist im Flow? Gehen wir die wichtigsten Bereiche durch. Gib dir bitte jeweils eine Punktzahl zwischen eins und zehn, wobei eins die schlechteste Bewertung ist und zehn die beste.

- ◇ Fährst du **gute Beziehungen**, in denen ihr einander liebt, schätzt, unterstützt und vertraut? Wie nahe steht ihr euch? Wie sieht es aus in deiner Familie, deiner Partnerschaft (sofern du eine hast) und deinen Freundschaften?
- ◇ Wie zufrieden bist du mit deinem **sozialen Umfeld**, also den Menschen, mit denen du dich täglich umgibst, deinem Wohnort und seinen Möglichkeiten sowie dem Einfluss, den das auf dich hat?
- ◇ Wie steht es um deine **berufliche Situation**? Liebst du deinen Job, brennst du für ihn und inspiriert er dich? Machst du dein Ding? Oder schlägst du eher die Zeit tot und freust dich auf Feierabend und Wochenende? Bist du womöglich ohne Arbeit oder ohne berufliche Orientierung?
- ◇ Was machen deine **Finanzen**? Hast du Vermögen? Wie lange reicht dein Geld, wenn du von heute auf morgen kein Einkommen mehr hättest? Bist du finanziell frei und müsstest nicht mehr arbeiten? Kannst du dir leisten, was du willst? Oder kämpfst du mühevoll ums Überleben, weil am Ende des Monats meist mehr Tage als Euros übrig sind? Machst du Schulden?

- ◇ Wie **gesund** bist du und wie fit? Steckst du meist voller Energie und könntest Bäume ausreißen? Oder hechelst du schon nach fünf Treppenstufen, weil du außer Form bist oder dich Altersdiabetes, Angina pectoris und Raucherhusten quälen?
- ◇ Wie steht es um deine **geistige Fitness**? Denkst du dich gerne in Neues hinein? Interessiert dich, was in der Welt vor sich geht? Verstehst du es (oder versuchst es zumindest)? Liest oder hörst du Bücher? Lernst du gerne dazu? Oder hast du dich von den komplizierten Dingen verabschiedet, weil sie deinen Horizont übersteigen und du dir lieber Trash-TV, Katzenfotos auf Instagram und Boulevardzeitungen reinziehst?
- ◇ Wie geht es deiner **Seele**? Bist du glücklich, gelassen und ausgeglichen? Kennst du deine Stärken? Verwirklichst du dich selbst? Oder bist du oft deprimiert, leidest und suchst Orientierung?
- ◇ Und schließlich: Wie intensiv ist deine **Lebenslust**? Hast du Zeit für dich selbst? Tust du, was dich glücklich macht? Sprich: Führst du ein geiles Leben? Oder bleibst du vor lauter Druck und Pflichten auf der Strecke?

Na, wie viele Punkte hast du dir jeweils gegeben? Stell dir ein Rad mit Speichen vor. Damit es rund läuft, sollten die Speichen gleich lang sein. Sind welche zu kurz, entstehen Dellen und es ruckelt. Nun stell dir vor, die acht Bereiche Beziehungen, Umfeld, Job, Geld, Gesundheit, Geist, Seele und Lebenslust seien diese Speichen. Würde dein Lebensrad rund laufen? Welche Speichen sind zu kurz? Und wie groß oder klein wäre dein Rad, also wie gut oder schlecht schaut es in deinen Lebensbereichen insgesamt aus?

## Gedanken tanken

Bin ich also ein arbeitswütiges Opfer meiner Skepsis? Im Gegenteil: Ich betrachte es als stimmigen Teil meiner Lebensaufgabe, als konsequente Ausrichtung meiner eigenen Weg-Kompassnadel an meinem persönlichen Sinn. Dank meiner Vorgehensweise traue ich meinen Gedanken, nutze sie als meine Werkzeuge – und gebe sie gerne weiter, sodass auch andere sie nutzen können, statt einfach nur nachzuplappern, was ihnen irgendwer vorplappert. Wenn Menschen schon denken, dass sie denken, dann doch bitte Gedanken, über die sich jemand Gedanken gemacht hat.

In gewisser Weise schließe ich damit auch offene Schleifen: meine eigenen und die meines Vaters. Und aus biografischen Wunden ist etwas entstanden, auf das ich sehr stolz bin: »GEDANKENTANKEN«. Unter diesem Namen gründete ich 2012 ein Unternehmen, welches im Laufe der Jahre hunderten Experten eine Bühne bot, bislang unzählige Vortragsevents (unsere beliebten Rednernächte) und Seminare durchführte und Coachingprogramme entwickelte. Unsere Schwerpunkte liegen dabei auf Positiver Psychologie, Gesundheit, Business, Persönlichkeitsentwicklung, Selbstorganisation, Beziehungen, Führung, Rhetorik, Kommunikation – ach, der kompletten Bandbreite persönlicher Erfolgskompetenzen. Unsere »Leaders Academy«, welche Führungskräfte ausbildet, hat mittlerweile zig Standorte in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Und unsere Vorträge senden wir kostenlos bei YouTube und als Podcasts – sie werden monatlich von Millionen Menschen gesehen und gehört.

Mein MDMA-Coach meinte übrigens, vielleicht sei es der spirituelle Auftrag meines Vaters gewesen, mich zu ärgern. Tja, danke Papa. Das ist dir gelungen. Und es ist daraus etwas richtig Gutes entstanden. Vielleicht trinken wir eines Tages jenseits der großen blauen Kuppel mal wieder ein Bierchen miteinander. Dann allerdings bestimmt nicht aus Frust, versprochen.



# SPUREN IM SCHNEE: ROUTINEN UND ABENTEUER

---

*Wir sind mehr als unsere Gedanken: Wir sind auch Körper, Energie, Emotionen, Verhalten oder Seele, also irgendwie das gesamte Wesen hinter unseren Gedanken, welches selbige an der Leine führt.*

Welche Macht Gedanken über uns haben, hätten wir also geklärt. Andererseits können Gedanken oft erstaunlich machtlos sein: Wir wissen genau, wie bewusste Ernährung geht – und plündern trotzdem nachts den Kühlschrank. (Wer näht eigentlich heimlich unsere Klamotten enger?) Wir erkennen, dass wir uns zum Affen machen, wenn wir einer unerfüllten Liebe nachlaufen – aber tun es trotzdem voller Hoffnung. (Verdammt, schon wieder Herzschmerz!) Wir verstehen, wie wir uns organisieren sollten, um Projekte zu wuppen – und lassen uns mal wieder von Kleinkram ablenken. (Mist, beim nächsten Mal mehr Disziplin!)

*Hallo, kognitive Dissonanz: Unsere Einstellung passt nicht zu unserem Verhalten. Trotzdem tun wir freiwillig, was wir tun – und leiden darunter. Mal wieder dumm gelaufen. Aber warum eigentlich?*

## HENNE ODER EI?

Halten wir also fest: Unsere Gedanken sind sowohl Henne als auch Ei. Einerseits sind sie ein wichtiger Teil von uns – gute Rezepte können wahre Wunder wirken. Andererseits aber sind sie immer auch Ergebnisse dessen, was wir bereits sind. Und wir

sind mehr als unsere Gedanken: Wir sind auch Körper, Energie, Emotionen, Verhalten oder Seele, also irgendwie das gesamte Wesen hinter unseren Gedanken, welches selbige an der Leine führt. Wie wuselige Hunde ziehen sie uns dabei mal nach vorne, mal zurück, mal nach rechts oder links. Sie streben ständig nach der nächsten Erkenntnis, dem nächsten Eindruck und immer wieder nach Bestätigung der eigenen Sichtweisen. Aber am Ende orientieren sie sich an unserer Laufrichtung.

Was wir tun, wird also auch von unseren Gedanken begleitet. Sie steuern uns dann nicht, sondern sind gewissermaßen unser innerer Moderator. Und je nachdem, was wir denken können, also zu denken gelernt haben, kommentieren sie unser Leben im Rahmen ihrer Möglichkeiten: »Problem? Lösen!« Oder: »Problem? Saufen!« Dabei bewegen sie sich innerhalb von Gewohnheiten, Erfahrungen, Überzeugungen, Kultur und Bildung, eben unserer gelernten Denkprogramme: Sie sind offen für Neues oder lehnen es ab. Sie baden in Leid und Unglück oder suchen in Rückschlägen nach wertvollen Lehren. Sie halten Homer für einen griechischen Dichter der Antike oder einen Charakter aus »Die Simpsons«. Und wie immer kann beides richtig sein, je nachdem, in welche Richtung wir uns bewegen.

Doch was bestimmt unsere Laufrichtung? Und steuern wir sie überhaupt selbst? Ja und nein. Die meisten Dinge des täglichen Lebens spulen wir im Autopilot ab: Kaffee trinken, Instagram checken, Auto fahren. Es wäre ziemlich anstrengend, bei allem immer mitdenken zu müssen. Andererseits können wir unser Verhalten in andere Bahnen lenken: Tee trinken, eine Digitaldiät machen, aufs Fahrrad umsteigen. Voraussetzung: Wir müssen es bewusst tun und, wenn es uns leichtfallen soll, daraus eine neue Routine machen. Denn ein Großteil unseres Wesens besteht nun mal aus Gewohnheiten. Handeln wir gegen sie, meldet sich der innere Schweinehund: »Mach es so wie immer! Veränderung ist anstrengend.«

Ich nenne meinen inneren Schweinehund übrigens Günter und habe eine innige Beziehung zu ihm. Ich betrachte ihn als inneren Freund, der es gut mit mir meint, wenngleich er nicht immer weiß, was wirklich gut für mich ist, sondern einfach nur die Programme abspult, die er kennt – unabhängig davon, ob sie tatsächlich zur Situation passen. Ein bisschen kritische Distanz zu sich selbst ist meines Erachtens daher ratsam. Wir sollten unser Geplapper im Kopf zwar wahrnehmen, aber nicht immer ernst. Wir erzählen uns auch Unsinn.

### Zwei widersprüchliche Betriebssysteme

Wobei ich erwähnen sollte, dass es (Überraschung!) innere Schweinehunde gar nicht gibt, wenngleich ich die Metapher gerne nutze. (Schade eigentlich, oder?) Und ob wir sie (uns selbst!) überwinden müssen, hängt davon ab, was in unserem Gehirn geschieht. Da ist es schon wieder, das Ding mit den Pizza-Neuronen. 1,3 Kilo Schwabbelmasse zwischen unseren Ohren. Jeder hat eines, ob man es glaubt oder nicht. Das Gehirn ist das Organ, mit dem wir glauben, zu denken. Dabei denkt es in Wahrheit uns! Oft vollautomatisch. Das hängt nicht nur mit erlernten Neuronenverknüpfungen zusammen, sondern auch mit zwei sehr widersprüchlichen Zuständen, in denen sich unser Gehirn oft befindet: dem Routine- und dem Abenteuermodus. Diese funktionieren tatsächlich wie zwei Betriebssysteme, die sehr unterschiedliche Aufgaben haben: Im einen verwalten wir unser Leben innerhalb bestehender Routinen, im anderen lernen wir Neues.

Im Routinesystem tun wir, was wir immer schon tun, rufen also automatisch Routinen ab, ohne bewusst mit dabei zu sein: Wir finden den Weg in die Arbeit ohne Google Maps, spulen unser gewohntes Sport- oder abendliches Couchprogramm ab, kennen den Namen von

*Das Routinesystem entspricht  
sozusagen unserer inneren  
Verwaltungsbehörde.*

Schatzi auswendig und bestellen in unserer Pizzeria die Nummer dreizehn. Aufwand? Mitdenken? Fokus? Null. Wozu auch? Alles schon oft gemacht, es geht bequem per Autopilot. Sehr prak-

tisch: Wir sparen Energie und funktionieren trotzdem.

*Ganz anders funktioniert das System Abenteuer. Hierbei sind wir auf spannender Mission und lernen etwas Neues.*

Klein Lisa lernt laufen, du gewinnst als Schreiner deine ersten Kunden oder bringst dir eine neue Sportart bei. Routin-

en? Noch keine da. Die musst du erst mal aufbauen, wofür du eine gewisse Motivation brauchst. Kein Problem, deine coole Aufgabe sorgt dafür, dass dich dein innerer Schweinehund anfeuert, statt herumzuzicken: »Los geht's!« Und wenn du deine Lernschritte dabei im richtigen Tempo machst, dich also weder über- noch unterforderst, hast du währenddessen Spaß: Du gehst in deiner neuen Tätigkeit auf und erlebst Flowgefühle.

### **Vorsicht, Langeweile!**

Achtung, wichtige Frage: In welchem der beiden Betriebssysteme verbringen wir im Erwachsenenalter mehr Zeit? Im Routine- oder im Abenteuermodus? Klar: im Routinemodus. Denn die meisten Aufgaben haben wir längst gelernt, so richtig fordern sie uns nicht mehr. Das enthält eine gewisse Tragik: Je mehr Routinen wir abspulen, desto langweiliger wird es. Unser Leben verläuft zwar in scheinbar sicheren Bahnen, fühlt sich aber nicht mehr lebendig an. Wir geraten in eine Krise, die wir oft nicht einmal als solche erkennen, weil sie so normal erscheint: Langeweile, Sättigung, Sinnlosigkeit. Wozu jeden Tag aufstehen? Um den immer gleichen Kram zu machen? Zum Glück naht das Wochenende. Außerdem ist bald Urlaub. Dann holen wir uns wieder ein paar Kicks: Wir fliegen ins All-inclusive-Resort, erobern heroisch die schönste Liege am Pool, machen einen Tauchkurs. Die chronische Unterforderung hat ein paar Tage Pause.

## Gute Gefühle, schlechte Gefühle

Warum gestalten wir stattdessen nicht unseren Alltag unterhaltender? Das hängt mal wieder mit unseren Gefühlen zusammen. Zur Erinnerung: Einerseits wollen wir schöne Gefühle erleben, andererseits schlechte vermeiden. Doch als Erwachsene vermeiden wir lieber schlechte Gefühle, als zuzulassen, dass wir schöne erleben. Immerhin sind unsere Routinen getestet und sicher: unsere Ortschaft, unser Job, unsere Macken. (Auch mein Vater fühlte sich innerhalb seiner Routinen wohl – egal wie schlecht es ihm dabei ging.) Wozu etwas riskieren? Weil neue Missionen Spaß machen? Das reicht nicht aus. Biologisch betrachtet stammen wir nicht von mutigen Vorfahren ab, sondern von vorsichtigen. Es war ein Selektionsvorteil, andere die unbekanntenen Pilze probieren oder gegen wilde Tiere kämpfen zu lassen. Wer sich zu oft nach vorne drängte, verschwand aus dem Genpool.

Siehst du das anders? Stehst du eher auf schöne Gefühle? Machen wir einen Realitäts-Check: Stell dir mal vor, man serviert dir in einem Lokal (nicht deiner neuen Lieblingspizzeria!) ein leckeres Essen, zum Beispiel ein appetitliches Nudelgericht mit einer Sauce deiner Wahl. Dessen Anblick und Duft lassen dir das Wasser im Mund zusammenlaufen. Würdest du es essen? Moment, eine Info fehlt dir noch: Mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit enthält die Sauce Salmonellen. Neulich haben Lebensmittelkontrolleure die Küche überprüft und verheerende hygienische Zustände vorgefunden. Erst letzte Woche kam es bei einigen Gästen zu einer üblen Lebensmittelvergiftung. Noch mal: Würdest du hier essen? Oder doch lieber das Restaurant wechseln? Die meisten entscheiden sich für Letzteres.

## Wir handeln, wenn wir müssen

Eine gewisse Vorsicht ist also gesund: Wir tragen auf dem Fahrrad einen Helm, versichern uns gegen Wasserschäden und haben Sex mit Kondom. Wir sind ja nicht blöd! Zu viel Vorsicht jedoch

behindert uns im Leben: Statt Geld zu investieren, lassen wir es auf dem Konto liegen. (Oder noch blöder: geben es für sinnloses Zeug aus.) Statt unsere Meinung zu sagen, schlucken wir sie runter. Statt zu machen, was wir für richtig halten, warten wir ab. Es könnte ja schiefgehen – wodurch oft Schlimmeres schiefeht: Wir bleiben arm, unsicher und hilflos. Wir führen ein Leben unter unseren Möglichkeiten, weil wir kleine Gefahren überschätzen und große unterschätzen. Wir spielen nach uns bekannten Regeln und machen die Dinge lieber richtig anstatt die richtigen Dinge.

Und weil Schmerzvermeidung so mächtig ist, sabotieren wir auch noch unser Glück: Sein, wer wir sind? Tun, was wir wollen? Probieren, was geht? Nicht, solange uns noch Stacheln in der

*Müssen wir wirklich immer erst mit dem Rücken zur Wand stehen?*

*Das kommt darauf an, wie gut unser Abenteuersystem trainiert ist.*

Seele stecken. Diese berühren oder sogar ziehen? Aua! Dann schon lieber Reaktanzen, offene Schleifen und faule Kompromisse – bis deren Schmerzen zu groß werden und wir sie nicht

mehr aushalten. Erst wenn Chaos oder Krisen also genug wehtun, schauen wir hin und handeln: Wir schmeißen wegen eines Burn-outs den ungeliebten Job hin, machen wegen eines Herzinfarkts endlich wieder Sport und trennen uns von Menschen, die uns missbrauchen. Warum muss es erst so weit kommen?

### Ein gefährlicher Zoobesuch

Stell dir mal folgende (natürlich rein metaphorische) Geschichte vor: Du gehst mit deinen Kindern in den Zoo. Mission: Tiere gucken. Hier Nilpferde, dort Flamingos und auf dem Affenfelsen lausen sich die Paviane. Das innere Abenteuersystem ist aktiv, ihr habt Spaß. Doch nach einer Weile wirst du vom Laufen müde. Also setzt du dich auf eine Bank. Weg vom Scherz, hin zur Lust: Sitzen tut gut. Die immer noch tierbegeisterten Kinder schickst du weiter: »Wir treffen uns in zwei Stunden am

Ausgang!« Alles könnte so schön sein: Deine Oberschenkel erholen sich, vielleicht isst du ein Eis. Auf jeden Fall bist du entspannt – bis du bemerkst, dass du direkt vorm Tigergehege sitzt. Um dich herum lauter Menschen, die plötzlich zu kreischen beginnen. Denn soeben nimmt der größte Tiger Anlauf und springt mit einem Satz über den Wassergraben. Dann klettert er über die Mauer und steht plötzlich im Besucherbereich. Er ist aus seinem Gehege entkommen. Nun kommt er auf dich zu.

Frage: Was würdest du tun? Wahrscheinlich würdest du – wie alle anderen – davonlaufen. Deine müden Beine wären dir egal. Du würdest auch nicht schimpfen: »Mist, das passt jetzt nicht in meinen Trainingsplan! Was machen da morgen die Laktatwerte?« Die einzig relevante Frage wäre: Wie schnell musst du laufen? Schneller als der Tiger? Geht nicht. Im Sprint schafft der bis zu 65 Stundenkilometer. Also schneller als die anderen? Schon klüger gedacht. Doch streng genommen ist auch das nicht notwendig. Eigentlich musst du nur schneller laufen als – die Langsamsten. Denn wenn der Tiger einen von denen erwischt, ist die Jagd erst mal vorbei.

### Drei Gruppen, drei Motivationen

Schauen wir uns mal die Laufleistung innerhalb der flüchtenden Menschen an. Wahrscheinlich entspricht sie der statistischen Normalverteilung: Die allermeisten sind weder besonders schnell noch besonders langsam, sondern rennen irgendwo im Mittelfeld. Ein paar wenige sind sehr schnell, andere wenige sehr langsam. Die haben natürlich ein Problem: Sie sind leichte Beute. Wie sieht es mit der Motivation innerhalb der drei Gruppen aus?

Zunächst zur **langsamsten**. Deren potenzielle Opfer finden Zoobesuche wahrscheinlich ohnehin doof, weil sie dabei laufen müssen: »Wie anstrengend!« Entsprechend untrainiert dürften sie sein. Oder sie haben ein Erkenntnisproblem: »Ist das echt ein

Tiger? Kann man den streicheln?« Oder sie überhören gerne mal den Startschuss: »Ja, da ist ein Tiger. Lauft schon mal los, ich komme nach.« Wie sooft im Leben: Manchen kann nicht geholfen werden. Motivation? Fehlanzeige.

Wie sieht die **Motivation im breiten Mittelfeld** aus? Sie ist eine Art Gemeinschaftsprodukt: »Was machen die anderen? Aha, sie laufen davon. Wird eine gute Idee sein, ich laufe mal mit.« In vielen Fällen nicht die schlechteste Entscheidung. Was alle machen, kann so falsch nicht sein. Spitzenleistung ist nicht nötig, fürs Überleben reicht Durchschnitt aus. Motivation? Herdentrieb.

Nun zur spannenden Frage: Was motiviert **die schnellste Gruppe**? Eine Schilddrüsenüberfunktion? Oder haben die besonders viel Angst? Ich glaube etwas anderes: Sie mögen Sport. Also trainieren sie freiwillig und regelmäßig – selbst ohne Tiger. Und sollten sie mal in die unschöne Lage kommen, im Zoo flüchten zu müssen, können sie relativ sicher sein: Schneller als die meisten anderen sind sie auf jeden Fall. Sie sind besser trainiert. Motivation? Freude an Bewegung! Wer rastet, der rostet. Die dritte Gruppe aktiviert immer wieder freiwillig ihr Abenteuer- und Lernsystem. Stillstand und zu viele Routinen? Keine Option, das wäre zu langweilig. Man muss schließlich vorankommen im Leben, statt es nur zu verwalten oder auszuhalten.

### Opfer, Mitläufer, Performer

Ganz ehrlich, wohl jeder kennt die drei Typen aus dem realen Leben: Opfer, Mitläufer und Performer. Zum Beispiel im Job: Da laufen immer ein paar Pfeifen rum, die meisten machen Dienst nach Vorschrift und ein paar Leistungsträger überragen alle anderen. Oder im Bekanntenkreis: Ein paar wenige jammern sich von einem Drama zum nächsten, den meisten geht es stabil okay und einige schweben scheinbar mühelos von Glück



zu Glück. Irgendwie erscheint diese Dreiteilung wie ein Naturgesetz: Die Passiven schmieren ab, die Systemspieler funktionieren, und die Macher erstrahlen. Womit hängt das zusammen?

Neben all den komplexen Faktoren der inneren Ausrichtung, denen wir uns bereits gewidmet haben, kommt es im Kern auf die Bereitschaft an, zu lernen und sich Neuem zu öffnen. Je aktiver das Abenteuer- und Lernsystem, desto glücklicher und erfolgreicher das Leben. Wer sich gerne freiwillig weiterentwickelt, braucht keine Dramen oder Druck, um in Schwung zu kommen. Er spielt sich durchs Leben wie ein neugieriges Kind. Das sagt auch nicht: »Ich spiele nur von neun bis siebzehn Uhr, darüber hinaus kriege ich ein Burn-out-Syndrom!« Stattdessen spielt es so lange, bis ihm vor Müdigkeit die Augen zufallen. Und es bedauert trotzdem täglich, ins Bett zu müssen: »Ich will noch nicht schlafen!« Schließlich ist zu leben und zu lernen ein Abenteuer an sich – ein ständiger Flow. Und wenn Kinder das eine können, es also gelernt haben, wollen sie schnell das Nächste lernen – sonst wird ihnen langweilig. Jahrelang in einem ungeliebten Job ausharren, um Karriere zu machen oder die Altersvorsorge zu sichern? Für Kinder undenkbar. Jeder Tag wäre wie Folter.

Und schon wieder sind wir beim Flow-Erleben als Quelle für Glück und Erfolg. Das Default Mode Network ist heruntergefahren, das Ich ist sich selbst egal, es verschmilzt mit der Aufgabe. Und weil die zu persönlichem Wachstum führt, gelingen viele Dinge im Leben besser. Doch Neues zu lernen, ist nicht immer bequem. Es hat etwas mit Aktivität zu tun – also dem Gegenteil von Schonhaltung und Abwarten. Wer lieber Bestehendes verwaltet, tut sich damit schwer.

### Tiefschnee im Park

Wie also trainieren wir unser Abenteuersystem und lernen Neues? Indem wir gute Rezepte finden und aktiv einüben. So schaffen wir neue Verhaltensspuren, die unser Leben bereichern.

In meinen Vorträgen und Seminaren arbeite ich gerne mit folgendem Bild: Stell dir einen Park voller Tiefschnee vor. Wie betretst du deinen inneren Schweinehund dazu, den Park zu betreten? Indem du damit einen Sinn verbindest: Setz in eine Ecke des Parks einen Imbiss hinein. Dort kriegt dein Schweinehund zu fressen. Nun entsteht eine Kaskade, deren Prinzipien sich aufs Lernen allgemein anwenden lassen. Zunächst entstehen Sinn und innerer Antrieb: »Lecker Fressen, schnell dorthin!« Du läufst los, nicht weil du es musst, sondern weil du es willst. Äußerer Druck ist dafür nicht nötig. Du machst den ersten Schritt, den zweiten und dritten. Hierbei ist der erste Schritt der schwerste, danach kommst du in Schwung. (Wir neigen dazu, stabile Zustände beizubehalten. Nicht Sport zu machen, ist anstrengend, sondern die ersten Minuten sind es. Nicht morgens wach zu sein, ist anstrengend, sondern das Aufstehen. Selbst wenn wir uns beim Einschlafen vornehmen: »Der frühe Vogel fängt den Wurm«, denken wir am Morgen oft: »Der frühe Vogel kann mich mal!«)

Haben wir also mit dem Laufen begonnen, entsteht Momentum, welches uns in Richtung Ziel führt: Wir wurschteln uns Schritt für Schritt in Richtung Fressbude, ohne das als anstrengend zu empfinden. Dafür schüttet unser Hirn Dopamin aus, eine innere Art Lern- und Leistungsdroge. Klingt so ähnlich wie

*Unser innerer Schweinehund hat sich einen Erfolg erarbeitet und belohnt sich mit Fressen. Das Gehirn schüttet Endorphine aus, wir haben eine Synapsenparty zwischen den Ohren. Fazit: »Alles richtig gemacht!«*

Doping und wirkt auch so: Wir fühlen uns wach, stark, fokussiert und motiviert. Mit jedem Schritt werden wir ein bisschen besser und erreichen schließlich den Imbiss.

Auf andere Lernsituationen bezogen, läuft es ähnlich: Eine neue Software kapieren? Unseren ersten Kunden gewinnen? Kaffee trinken, ohne zu rauchen? Auf der Gitarre einen komplizierten Akkord greifen? Mit dem Sinn im Blick wurschteln wir uns in eine Aufgabe hinein und

idealerweise durch sie hindurch – bis wir sie bewältigt haben. Unsere Neuronen machen Party, die richtigen verbinden sich. Wir haben uns Erfolg verdient. So entsteht übrigens auch, was Psychologen Selbstwirksamkeitsüberzeugung nennen. Wer bereit ist zu lernen, lernt zu beeinflussen, was ihm geschieht. Er erlebt sich selbst als wirksam und insofern als mächtig. (»Star-Wars«-Fans wissen Bescheid: »Möge die Macht mit dir sein!«) Wer hingegen vor Herausforderungen kneift, bringt sich um genau diese Erfahrung und erlebt sich als ohnmächtig. Nicht er bestimmt, was ihm geschieht, sondern die Umstände. Hoffentlich sind die nicht zu schwierig.

### Spuren im Schnee

Nachdem also ein neues Verhalten zum ersten Erfolg geführt hat (»Lecker Fressen!«), hat unser innerer Schweinehund (unsere in Gedanken übersetzten Neuronenverbindungen) etwas Wichtiges gelernt: den Weg durch den Tiefschnee. Und wenn er wieder aus dem Park hinausläuft, fällt ihm das nun leichter – schließlich muss er nur seinen Spuren in Richtung Ausgang folgen, statt durch unberührten Schnee zu stapfen.

Kommt er das nächste Mal am Park (an seiner neuen Aufgabe) vorbei, weiß er: »Dort drinnen wartet eine Belohnung!« Also nimmt er wieder seine bereits gegangene Spur bis zum Ziel, was ihm nun noch leichter fällt. Bald läuft er ohne Aufwand hin und her, es entsteht zunächst ein Trampelpfad, schließlich ein Gehweg und irgendwann eine Straße. Dieser folgt er nach einer Weile automatisch zur Fressbude, ohne dafür noch Dopamin zu brauchen, denn es ist eine hilfreiche Routine entstanden: Wir nutzen die neue Software, gewinnen locker Neukunden, denken beim Kaffeetrinken längst nicht mehr an Zigaretten und greifen Akkorde auf der Gitarre sicher, ohne hinzusehen. Es ist schon fast ein bisschen langweilig. Also: Welche neuen Abenteuer warten auf uns? Welche neuen Orte erobern wir? Was lernen wir als Nächstes?

## HALTEN WIR FEST

Innere Ausrichtung ohne äußere Konsequenz führt zu Konflikten und Hilflosigkeit. Wir müssen Erkenntnissen schon Taten folgen lassen. Dabei helfen uns gute Gedanken und Rezepte, deren richtige Anwendung wir lernen können, indem wir sie trainieren. Nur den bequemen Weg zu nehmen und alten Routinen zu folgen, bringt uns dabei nicht weiter, sondern schwächt uns. Stattdessen Sinnvolles zu tun und Neues zu lernen, ist ein abenteuerlicher Prozess, in dessen Verlauf wir immer besser werden und Freude erleben. Dafür brauchen wir keinen äußeren Druck, sondern einen inneren Drang: Was wollen wir? Statt: Was müssen wir? Auf diese Weise folgen wir unserem Sinn und gehen unseren Weg. Wir handeln selbstbestimmt und frei. Wir erfahren, dass wir lernen können, was wir wollen, und sitzen am Steuer unseres eigenen Lebens. Wir selbst haben die Macht.

# KOMFORTZONEN, ÄNGSTE UND BONSAIBÄUME

---

*Von Zeit zu Zeit müssen wir unsere Komfortzone verlassen.  
Immer wieder gibt es Krisen, Chancen oder Herausforderungen,  
die außerhalb dessen liegen, was wir bereits kennen und können.*

Als im Frühjahr 2020 die Corona-Krise so richtig losging, veränderte sich unser aller Leben: Grenzen wurden geschlossen, Lockdowns verhängt, das Sozialleben heruntergefahren. Der Tiger war tatsächlich aus seinem Gehege entkommen und ging nun im Besucherbereich des Zoos auf die Jagd: Die Gesundheitssysteme ächzten, weltweit starben Millionen Menschen, wir unterrichteten unsere Kinder zu Hause. Und wie zu erwarten zeigte sich, wie unterschiedlich einzelne Menschen, Staaten und Organisationen auf die Herausforderung reagierten.

Einige machten schnell aus der Not eine Tugend: Sie arrangierten sich mit der Situation, stellten ihre Geschäftsmodelle um und nutzten bestmöglich die Zeit daheim. Motto: Was ist, das ist. Auch meine Branche wurde heftig durchgerüttelt, im Prinzip herrschte von einem Tag auf den anderen ein Berufsverbot: Seminare, Vorträge, Live-Veranstaltungen – alles nicht mehr in der gewohnten Weise möglich. Also stellten wir unsere Events lange Zeit auf Online um. Zum Glück waren wir bereits vor der Krise digital gut organisiert: Produkte, Arbeitsabläufe, Mindset – es hätte uns schlimmer treffen können, wemgleich auch wir zu leiden hatten, Ziele aufgaben und Federn ließen.

Woanders gestalteten sich die Umstellungen zäher: Schulen waren monatelang von digitalem Unterricht überfordert oder



# DEIN KOMPASS FÜR GLÜCK UND ERFOLG

Hast du Ziele? Dann vergiss sie! Oft richten äußere Zielvorgaben unser Leben aus. Doch statt Glück und Erfolg bringen sie Frust und Misserfolg. Wir verlieren uns selbst und landen im stressigen Hamsterrad eingebildeter Pflichten.

Es geht besser: indem wir der Kraft unserer inneren Ausrichtung folgen und dadurch wie nebenbei auch unsere Ziele erreichen. Top-Coach und Bestsellerautor Dr. med. Stefan Frädriich zeigt, wie du das schaffst – mit tausendfach in seinen Coachings bewährten Tipps und Tools. Er analysiert klar, tief, humorvoll und mit vielen Überraschungen: Wer bist du wirklich? Wie umgehst du Lebensfallen und meisterst Krisen? Was solltest du tun, was bleiben lassen? Und wie richtest du vor allem deinen inneren Ziele-Kompass so aus, dass Sinn, Weg und Ziel übereinstimmen? Denn wenn du das tust, folgst du deiner wahren Bestimmung – voller Energie und Lebensfreude.

**MIT GRATIS ONLINE-KURS:**

[www.warum-ziele-quatsch-sind.de](http://www.warum-ziele-quatsch-sind.de)



**PEFC-Zertifiziert**  
Dieses Buch  
stammt aus nach-  
haltig bewirtschaf-  
teten Wäldern  
und kontrollierten  
Quellen.  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

WG 481 Lebensführung  
ISBN 978-3-8338-8323-1



9 783833 883231