

SUSAN SIDEROPOULOS

Das Leben schwer
nehmen ist einfach
zu anstrengend

Wie du Tag für Tag
Freude und Leichtigkeit
einlädst

GRÄFE
UND
UNZER

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

INHALT

VORWORT VON LARS AMEND	4
EINLEITUNG	6

DIE REISE BEGINNT

Lieblingstag 1: Stell dir vor, Montag wäre dein neuer Lieblingstag <i>Warum Bewertungen die größte Macht haben</i>	12
Lieblingstag 2: Was mich nicht glücklich macht, kann weg! <i>Platz schaffen für mehr Leichtigkeit</i>	23
Lieblingstag 3: Auf die Plätze – egal wohin – los! <i>Der Weg zeigt sich nach dem ersten Schritt</i>	33
Deep Talk: Mensch, trigger dich nicht! <i>Warum Triggerpunkte 'ne coole Sache sind, wenn wir den Spieß umdrehen</i>	44
Spielzeugtag: Hallo, MeTime – ich lade dich ein! <i>MeTime bringt Ruhe und Gelassenheit ins ganze Haus</i>	56

WANDEL

Lieblingstag 6: Gedankenkarussell – eine neue Runde, eine neue Wahnsinnsfahrt <i>Veränderung ist nur einen Gedanken entfernt</i>	64
Lieblingstag 7: Spiritueller Schnickschnack – geht's auch ohne? <i>Über Vorurteile und Alternativen</i>	76
Lieblingstag 8: Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt <i>Wo versteckt sich dein inneres Kind?</i>	89
Deep Talk: Wer loslässt, hat wieder beide Hände frei <i>Mach Schluss mit dem selbst gemachten Leid</i>	101
Spielzeugtag: Hallo, Freude – ich lade dich ein! <i>Augen auf, um dein kleines Glück nicht zu übersehen</i>	113

HERAUSFORDERUNGEN

Lieblingstag 11: Lustig, lustig, tralalalala, der Scheiterhaufen ist wieder da!

Warum Scheitern der Weg zum Erfolg ist 122

Lieblingstag 12: LieblingsFrauen

Mach dich zu einer LieblingsFrau in einer Welt voller

LiebingsFrauen 135

Lieblingstag 13: Ene, mene, muh, Miesepeter, raus bist du!

Von der Macht eines stärkenden Umfelds 152

Deep Talk: Und wenn du nicht gelebt hast, dann stirbst du schon heute

Warum dieses Kapitel der Schlüssel zu allem ist 164

Spielzeugtag: Hallo, Leichtigkeit – ich lade dich ein!

Leichtigkeitsverhinderer auf Nimmerwiedersehen 176

ZUVERSICHT IN SICHT

Lieblingstag 16: Das Leben ist das mit den bunten Farben und nicht das mit dem Grau

Warum...? Weil es Spaß macht! 184

Lieblingstag 17: Ich bin ein Einhorn – Wer sagt, dass das nicht geht?

Du erschaffst deine Realität 196

Lieblingstag 18: Sei realistisch – plane ein Wunder

Das mit dem Wünschen beim Universum 207

Deep Talk: Du bist nicht nur *deines* Glückes Schmied

Frieden beginnt bei dir 220

Spielzeugtag: Hallo, Begeisterung – ich lade dich ein!

Begeisterung + Motivation = Superpower 232



Stell dir vor, Montag wäre dein neuer Lieblingstag

Warum Bewertungen die größte Macht haben

Ich hab keinen blassen Schimmer, welcher Tag heute bei dir ist, aber da die Woche ja mit dem sogenannten Montag beginnt, möchte ich kurz mit dir über diesen Tag sprechen. Spannenderweise sagt der Montag eine ganz Menge über uns aus.

Erste Frage an dich: Wie stehst du zu Montag? Montag ist mein absoluter Lieblingstag! In mir löst er einen Schwall an Energie aus. Das Gefühl von Neustart. Kribbeln, als würde sich ein neuer Raum der unbegrenzten Möglichkeiten öffnen.

Fakt ist allerdings: Montag ist bloß ein Tag! Er hat die simple Aufgabe, dir 24 neue Stunden zu schenken. Die Bewertung dieses Tages gibst du.

Ist es nicht spannend, wie sehr der Montag seine Macht verliert in dem Moment, in dem wir realisieren, dass wir es sind, die den Stempel draufsetzen? Das ist übrigens eines der wichtigsten Dinge, die ich in den letzten Jahren lernen durfte und verstanden habe: die Sache mit der Bewertung. Und deshalb möchte ich sie gleich zu Beginn mit dir teilen.

IT'S MY LIFE

Es ist Montagmorgen, der Wecker klingelt, es ist kalt draußen – »und auch noch dunkel!«, denke ich und drücke noch einmal auf Snooze, um dann sechs Minuten später den gleichen Gedanken zu haben. Leider kann ich kein weiteres Mal drücken, die Kids müssen zur Schule und ich zur Arbeit. Mist! Ich schnappe mir meine Strickjacke, zieh die Wollsocken über und schlurfe ins Bad. In Dauerschleife schwirren mir Gedanken im Kopf wie »Ich will nicht aufstehen. Ich hasse dunkle Wintermorgen«. Mein Mann hat auch keinen Bock auf Montag. Da sind wir schon mal zwei. Ich putze meine Zähne und gehe die Kinder wecken. Gleich werde ich wieder angeschrien und mit dem Fuß weggetreten, nützt nichts, da muss ich durch. Mein Kleiner mag es halt auch nicht, früh aufzustehen, dann sind wir schon drei. Puh, wie kommen wir jetzt raus aus dem »Wir alle hassen Montag«-Szenario? Einer muss den Anfang machen. Wie wär's mit mir?

*Niemand kann uns Gefühle und Gedanken
in den Kopf setzen.*

Stell dir besagte Situation doch mal folgendermaßen vor:

Es ist Montagmorgen, der Wecker klingelt, es ist kalt draußen – »und auch noch dunkel!«, denke ich und drücke noch einmal auf Snooze. Bis hierhin bleibt die Geschichte gleich – und jetzt kommt die erste Veränderung. Ich drehe mich noch einmal auf die andere Seite, kuschel mich in mein Kissen und freue mich, dass ich wei-

tere sechs Minuten liegen bleiben kann. Meine Gedanken kreisen und plötzlich wird mir etwas ganz Verrücktes klar: Ich kontrolliere meine Gedanken und nicht andersherum. Was für eine grandiose Entdeckung!

*Anstatt dich zu ärgern, dass du
Montagsmorgen aufstehen musst, solltest du
dich bedanken, dass du es kannst.*

Wir können uns Gedanken wie Wolken vorstellen. Sie ziehen durch unseren Kopf und wir nehmen sie wahr. Aha, spannend, was da so alles vorbeizieht.

Ich nehme kurz noch mal mich als Beispiel, da ich nicht weiß, welche Gedanken sich am Morgen in deinem Kopf verirren. Also bei mir zieht der Gedanke »Kein Bock aufzustehen« vorbei. Ich schaue mir das kurz an und treffe dann die erste Entscheidung des Tages. Ich verändere »Ich habe keinen Bock aufzustehen« in »Danke, dass ich aufstehen kann«. Es ist Magie. Diese winzige Veränderung meines Gedankens verändert alles. Kennst du den Moment, wenn du nach einer Erkältung die erste Nacht durchschläfst, morgens erwachst und mit einem Mal wieder richtig Luft bekommst? Du atmest tief durch die Nase und bist richtig glücklich und erleichtert. Dieses Gefühl hält genau fünf Minuten an, danach hast du die blöde Erkältung vergessen und nimmst deine freie Nase wieder als das Normalste von der Welt wahr. Doch es ist keine Selbstverständlichkeit!

Ich strecke mich und richte meinen Fokus auf mindestens eine Sache, auf die ich mich am heutigen Tage freue.

Es gibt nichts??? Das glaube ich nicht. Ich rede nicht von einem großen Spektakel, es muss nicht dein Geburtstag sein oder eine Gehaltserhöhung. Ich spreche erst mal von etwas wie dem ersten Kaffee am Morgen. Bist du auch ein Kaffeeliebhaber? Für mich ist das eins meiner Highlights, ohne Witz; ich freue mich schon am Abend auf den ersten Schluck Kaffee am nächsten Morgen. Wenn dieser kleine Moment natürlich total untergeht zwischen Broteschmierern, Streitschlichten und Haarekämmen, wundert es mich nicht, dass du ihm bis jetzt vielleicht noch nicht die verdiente Aufmerksamkeit geschenkt hast.

Deshalb mein kleiner erster Tipp: Steh einfach 20 Minuten eher auf, um den ganzen Morgenstress zu entzerren. Das ist Gold wert, auch wenn man glaubt, dass jede Minute, die der Wecker später klingelt, ein Geschenk ist. Schlussendlich bist du 20 Minuten früher oder später genauso müde, aber wenn du früher aufstehst, hast du etwas mehr Ruhe gewonnen.

Also, der Wecker klingelt ein wenig früher, ich starte mit Dankbarkeit und Freude auf meinen Kaffee. Strickjacke und Wollsocken an und ab ins Bad.

Zweiter Tipp: Musik. Die beste Anschaffung ist eine Musikbox im Badezimmer. »Alexa, spiel *It's My Life* von Bon Jovi.« Bitte nicht als Werbung verstehen, ich wollte einfach nur dicht an der Realität bleiben und bei uns wohnt eben nun auch Alexa. Bon Jovi tönt durch die kleine Box:



Mensch, trigger dich nicht!

*Warum Triggerpunkte 'ne coole Sache sind,
wenn wir sie umdrehen*

Sicher kennst du das Wort »Triggerpunkte«, womit gemeint ist, dass uns etwas reizt. Bildlich kannst du dir Triggerpunkte wie kleine rote Knöpfe vorstellen. Als wären überall an deinem Körper kleine rote Sirenen, die sofort anspringen, wenn jemand bei dir ein Knöpfchen drückt. Meistens reagieren wir dann unverhältnismäßig stark. Andere schauen uns daraufhin ratlos an und auch die Person, die uns getriggert hat, ist irritiert und weiß oft gar nicht, was sie falsch gemacht hat. Doch anstatt das Problem beim Gegenüber zu suchen, gibt es viel smartere Weisen, mit dieser Situation umzugehen.

»ALLES, WAS DICH TRIFFT, BETRIFFT DICH«

Ich liebe diesen Satz, er ist ein richtiger Leitsatz für mich geworden und ganz viele Situationen haben sich durch ihn um 180 Grad gedreht. Ich werde dir erklären, was es mit ihm auf sich hat. In meiner Coachingausbildung ist mir dieser Satz ständig begegnet und auch du wirst in Zukunft noch oft an ihn denken.

Gerade im zwischenmenschlichen Bereich – ob es um deinen Partner geht, deine Eltern, deine Kinder, Freunde oder Arbeitskollegen – gibt es häufig Situationen, die sich wiederholen. Das

wirst du feststellen, wenn du die Dinge etwas aufmerksamer beobachtest.

Den Klassiker in meinem Leben nenne ich liebevoll: »Jakob sagt das eine und Susan versteht das andere.« Wir sprechen dieselbe Sprache, und doch liegt häufig eine gewaltige Diskrepanz zwischen dem, was gesagt wird, und dem, was verstanden wird (gerade zwischen Frauen und Männern keine Seltenheit).

Ich zeige Jakob ein Bild aus meinem Shooting, das ich mega finde, und frage ihn, wie er es findet. Er antwortet nur trocken: »Ich mag ja nicht so Blumenmuster.« Verstehen tue ich allerdings: »Das Bild ist hässlich.« Sofort fange ich an zu diskutieren: »Um die Blumen geht es doch gar nicht, das Bild ist doch total schön, meine Freundinnen finden es alle total schön.« Er wieder: »Du hast doch nach meiner Meinung gefragt und ich finde, es gibt schönere.« Das kann ich einfach nicht so stehen lassen. »Jetzt abgesehen von den Blumen ist es doch megaschön, oder?« Langsam hat Jakob keine Lust mehr auf das Gespräch und es folgt nur ein »Was willst du eigentlich von mir? Soll ich einfach sagen, was du hören willst?«.

Jetzt könnte ein Streit entstehen. Doch *Stopp!* Ein guter Moment, um selbst kurz aus der Situation zu gehen und sich zu fragen: »Wo liegt eigentlich das Problem? Was trifft mich gerade?«

Ja, genau. Es *trifft* mich, dass Jakob mein ach so geliebtes Bild nicht so schön findet wie ich. Was kann ich tun? Es reicht schon, die Situation als genau diese wahrzunehmen. Es ist bloß seine Meinung. Es ist nicht die Wahrheit und es ändert auch nichts an meinem Bild. Das Einzige, was sich zeigt, ist meine eigene Unsicherheit. Denn wäre ich von meinem Bild total überzeugt, könnte ich ganz einfach antworten: »Ja gut, ist nicht dein Geschmack, aber ich liebe es.« Punkt.

Tja, Triggerpunkte sind 'ne miese Angelegenheit und dazu noch so wahnsinnig anstrengend. Und Anstrengung wollen wir ja größtenteils eliminieren. Lass uns also schauen, wo sich noch mehr Triggerfallen verstecken, damit du in Zukunft viel relaxter mit ihnen umgehen beziehungsweise just im kritischen Moment aus der Situation aussteigen kannst. Du wirst sehen, das bringt so was von Leichtigkeit ins Leben.



Deine #TriggerChallenge

Sobald du in den nächsten Wochen spürst, dass etwas dich triggert, stell dir selbst immer mal wieder die magische Frage: »Warum trifft mich das?«

BEI DER ARBEIT

Bei genauerer Betrachtung sind Triggerpunkte 'ne ziemlich coole Sache. Natürlich erst ab dem Moment, ab dem wir die Fähigkeit besitzen, sie zu erkennen. Denn dann können wir uns die beiden magischen Fragen stellen: »Warum trifft mich das?« und »Was hat das mit mir zu tun?«

Wir können dadurch so viel über uns selbst erfahren. Häufig sind in den Antworten richtige Schätze vergraben. Manchmal reicht *ein* gelöster Triggerpunkt, zum Beispiel mit deinem Chef oder deiner Chefin, und in Zukunft kann dich nix mehr so schnell aus der Bahn werfen.

Warum? Weil du einmal genau hingeschaut und rausgefunden

hast, wieso du immer an die Decke gehst, wenn ein Vorgesetzter dich bevormundet oder kleinmacht. Du hast rausgefunden, dass gar nicht er oder sie das Problem darstellt, sondern dass immer wieder das kleine Kind in dir getriggert wird, das zum Beispiel von seinem Vater, seiner Mutter, den Geschwistern etc. ständig bevormundet oder kleingemacht wurde.

Du hast vorher vielleicht noch nie darüber nachgedacht, dass es da einen Zusammenhang geben könnte. Doch wenn du anfängst, dir die wichtige Frage »Was hat das mit mir zu tun?« zu stellen, wird dir der Zusammenhang bewusst.

Die Erkenntnis gibt Klarheit und nimmt die Wucht raus. Dir leuchtet ein, dass du heute nicht mehr das kleine Kind bist und du als Erwachsene ganz anders damit umgehen kannst. Du weißt heute, dass dein Chef oder deine Chefin nur ihren Job machen, okay, vielleicht nicht besonders gut und vielleicht sind sie auch einfach Vollidioten, kann passieren. Aber du hast rausgefunden, dass er oder sie nicht das Hauptproblem ist, und damit ist ihre Macht über dich gebrochen. Du kannst aus der Situation bewusst aussteigen und anders reagieren. Damit werden auch sie automatisch ihr Verhalten ändern. Und selbst wenn nicht – es wird eine andere Ruhe und Gelassenheit einkehren, weil du jetzt gut mit deinen Triggerpunkten umgehen kannst.

Was sind weitere große Gefahrenquellen?

DIE ELTERN

Dein Tag hat super angefangen, die Kinder sind pünktlich in der Schule, du hast sogar noch Zeit, dir gemütlich einen Kaffee zu holen, die Sonne scheint, dein Telefon klingelt ... »Hallo, Mama,

Es gibt wirklich sehr viele Frauen, die glauben, dass sie in dieser immer noch viel zu maskulinen Welt ihre Weiblichkeit ein Stück weit wegschieben müssen, um zu bestehen. Dass sie tougher, härter und männlicher wirken müssen, um ernst genommen zu werden. Doch ich denke, das kann und darf nicht der Weg sein. Wir können sehr wohl weiblich und gleichzeitig stark sein, da ist überhaupt kein Widerspruch. Ganz im Gegenteil. Wir können Wissen und Weisheit vermitteln, und all das darf auch in einem kleinen rosa glitzernden Buch stecken. Nur mal so als Beispiel für vieles.

Im Grunde geht es um Authentizität. Und um authentisch zu sein und zu uns zu stehen, so wie wir sind, brauchen wir natürlich in erster Linie Selbstliebe. Wir können nicht erwarten, dass andere in uns etwas sehen, das wir selbst nicht sehen.

ES IST SCHWER, ANDERE FRAUEN ZU LIEBEN, WENN WIR UNS SELBST NICHT LIEBEN

Wir Frauen sind schon speziell. Zwar mögen einige in vielen Dingen unkompliziert sein, doch mit uns selbst sind wir nur sehr selten zufrieden. Es ist doch fast so, als wären wir sogar ständig auf der Suche nach Fehlern.

»Hey, toll siehst du heute aus.«

»Ach was, weißt du, hab meine Haare nur mal eben in fünf Minuten hochgesteckt.«

Warum nicht einfach nur »Danke« sagen?

JE MEHR DU
ANDERE INS
LICHT STELLST,
DESTO HELLER

*fällt die
Reflexion*

AUF DICH
ZURÜCK.



#LieblingstagCheckliste

- ♥ Die Worte »Ich bin« haben den größten Einfluss auf dein Leben.
- ♥ Fake it till you make it!
- ♥ Tob dich aus auf dem Spielplatz der Möglichkeiten.

Die Antwort ist immer in dir!

Welche Identität schafft deine Realität? Ich bin ...

Wer möchtest du sein?

In welchen Lebensbereichen könnte dir dein neues Ich Türen öffnen?

Kleiner Buchtipp

Einfach mal so tun, als ob das Leben einfach wäre von Hanna Dietz. Darin findest du ganz viele humorvolle Inspirationen. Such dir drei davon aus und integrier sie in deinen Alltag.



Sei realistisch – plane ein Wunder

Das mit dem Wünschen beim Universum

Yes, yes, yes, endlich sind wir beim Manifestieren angekommen, oder auch beim »Traumleben auf Bestellung«.

In den letzten Kapiteln haben wir uns einige Themen angeschaut. Wir haben aufgeräumt, aussortiert, kritisiert, reflektiert, neu sortiert, umgedacht, wertgeschätzt, losgelassen, angenommen und neue Einladungen verschickt, an die MeTime, die Freude und die Leichtigkeit.

Ich denke, du hast genug Platz geschaffen, um deine ganz persönliche, ganz neue Bestellung rauszuschicken. Klick, klick, klick, ab in den Warenkorb, abschicken, und morgen klingelt es an deiner Tür, die Bestellung ist da. Fertig! Okay, ganz so easy ist es nicht, aber tatsächlich viel unkomplizierter als erwartet.

Als ich vor einigen Jahren erstmals vom Manifestieren hörte, war meine Reaktion: »Ja genau, alles klar. Wenn so etwas möglich wäre, würden das doch alle Menschen machen.« Heute weiß ich: Es gibt zwei Gründe, warum nicht alle Menschen nach diesem Prinzip leben. Die eine Hälfte hat noch keinen blassen Schimmer davon, dass es so was überhaupt gibt, und die andere Hälfte glaubt nicht daran.

Viele sagen: »Ich glaube es erst, wenn ich es sehe.« Doch hier läuft es nach dem Prinzip: »Du siehst es erst, wenn du daran glaubst.«



Übung: Nächstenliebe

Schenk in der nächsten Woche Menschen, die du nicht kennst, etwas mehr Aufmerksamkeit. Ob es in der U-Bahn ist, beim Einkaufen, beim Fahrradfahren oder wo auch immer. Gibt es etwas, womit du ihnen eine kleine Freude machen kannst? Vielleicht ihnen den Vortritt lassen oder die Tür aufhalten, einen herabgefallenen Zettel für sie aufheben, jemandem den Weg weisen. Es muss nichts Großes sein. Das Geschenk liegt bereits darin, dass du den anderen wahrnimmst.

EINE GESCHICHTE ÜBER DAS GLÜCK UND WIE MAN ES FINDEN KANN

Eine Lehrerin brachte Luftballons in die Schule mit und forderte die Schüler auf, sie aufzupusten und ihren Namen daraufzuschreiben. Dann durchmischte die Lehrerin die Luftballons. Die Kinder hatten nun fünf Minuten Zeit, um den eigenen Ballon zu finden. Obwohl sie eilig suchten, fand kaum jemand seinen Luftballon.

Als Nächstes forderte die Lehrerin sie auf, den Ballon in ihrer unmittelbaren Nähe zu nehmen und ihn dem Kind zu geben, dessen Name daraufstand. In weniger als zwei Minuten hielten alle ihren eigenen Ballon in den Händen.

Darauf sagte die Lehrerin zu den Kindern: »Diese Luftballons sind wie das Glück. Wir werden es nie finden, wenn wir nur nach unserem eigenen suchen. Aber wenn wir uns um das Glück anderer Menschen kümmern, werden wir auch unser eigenes finden.«

#LieblingstagCheckliste

- ♥ Alles passiert gleichzeitig, die Frage ist, worauf dein Fokus gerichtet ist.
- ♥ Äußerer Frieden beginnt immer im inneren Frieden.
- ♥ Nächstenliebe ist dein Geschenk für die Welt

Die Antwort ist immer in dir!

Frieden – ein großes Wort.

Welche Veränderung wünschst du dir, um den Frieden zu stärken? Was kannst du selbst aktiv zu dieser Veränderung beitragen?

In welchen Momenten erwartest du von anderen etwas, das du selbst nicht leistest?

Du bist anderer Menschen Glückes Schmied.

Wem kannst du helfen, seinen/ihren Ballon zu finden?

Ab jetzt wird's leicht!

Du sehnst dich nach mehr Leichtigkeit in deinem Leben?
Dann bist du hier genau richtig. Denn dieser Wegbegleiter
lässt jeden Tag zu deinem Lieblingstag werden!

Susan zeigt dir easy Tools, um Altes loszulassen oder
Gedanken ins Positive zu drehen sowie leichte Strategien
für mehr MeTime, Freude und Begeisterung.

Zwischendurch gibt es kleine Deep-Talk-Einheiten,
denn Leichtigkeit lässt sich nur gewinnen, wenn auch mal
schwerere Steine weggerollt werden, die der Freude im Weg
liegen. Ziel ist, dass du dich nach dem Lesen leichter fühlst
als vorher – und dass du umdenkst ohne nachzudenken.

Bist du bereit? Dann kann's losgehen:
Denn der Tag, der dein ganzes Leben verändern kann,
ist HEUTE!

**Susan Sideropoulos ist Schauspielerin,
Moderatorin und Sinnfluencerin.**

WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-8877-9



9 783833 888779