

CORDULA NUSSBAUM

LMAA

66 MINI-PLÄDOYERS

FÜR MEHR MUT,

LEICHTIGKEIT

UND GELASSENHEIT

GABAL

Cordula Nussbaum

LMAA

Cordula Nussbaum

LMAA

66 Mini-Plädoyers für
mehr Mut, Leichtigkeit
und Gelassenheit

GABAL

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft. Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86936-872-6

Lektorat: Anja Hilgarth, Herzogenaurach
Umschlaggestaltung: total italic (Thierry Wijnberg), Amsterdam / Berlin | www.totalitalic.com
Autorenfoto: Jan Roeder
Illustrationen: Ronja Fastner
Satz und Layout: Lohse Design, Heppenheim | www.lohse-design.de
Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2018 GABAL Verlag, Offenbach
Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Printed in Germany

www.gabal-verlag.de
www.facebook.com/Gabalbuecher
www.twitter.com/gabalbuecher

Inhalt

Vorwort 9

1. Brich aus 12
2. Lass Dich von der Liste streichen 16
3. »Geht nicht, gibt's nicht!«? LMAA! 18
4. Boxen-Stopp 21
5. Große Ziele? LMAA! 22
6. Such nicht den roten Faden 25
7. Du musst Deinen Job nicht lieben 29
8. Das muss ich mir verdienen? LMAA! 31
9. Schalt FOMO aus 33
10. Schotte Dich ab 34
11. Die Löffelliste abarbeiten? LMAA! 37
12. Hör auf, den Sinn des Lebens zu suchen 40
13. Raus aus der Routine? LMAA! 42
14. Angst zu scheitern? LMAA! 44
15. Leg die Opferrolle ab 46
16. Enthüll die Erfahrungs-Lüge 50
17. Entsorg Deine Sorgen 53
18. Verlass die Selbstwertfalle 55
19. Tschüss, Perfektionismus! 57
20. Warum ein Schwein kein Gold findet 59
21. Alle Erwartungen erfüllen? LMAA! 62
22. Enttarn Deinen Cargo-Kult 65
23. Pfeif nicht auf die Meinung anderer 68

24. Schick Deine Ausreden in die Wüste 71
25. Hör auf zu lernen 73
26. Tschüss, Bauchgefühl! Hallo, Fakten! 76
27. Vergiss vollmundige Versprechungen 78
28. Das muss ich mir erarbeiten? LMAA! 81
29. Hör auf zu jammern! 83
30. Ärgere Dich nicht – lerne 85
31. Den Affengeist zähmen? Vergiss es! 88
32. Atme! 91
33. Rechne nicht – teile 93
34. Stress Dich nicht vor dem Frühstück 96
35. Weg mit dem »Ja, aber«-Teufel 98
36. Schlag keine Nägel in den Zaun 99
37. Stopp die Selbst-Beschimpfung 101
38. Iss das Marshmallow ... noch nicht 104
39. Tschüss, Krabbenkorb-Effekt! 106
40. Geh raus aus den Sozialen Medien 108
41. Horte nicht 110
42. Nimm das Normale nicht als normal 111
43. Freu Dich über einen Mangel 115
44. Tschüss, Drama-Queen! 117
45. Sei nicht nett 119
46. Stopp den Gas-Effekt 121
47. Täusch doch nichts vor 124
48. Entscheide Dich nicht 127
49. Vergleich nicht 129
50. Liebe mich nicht – liebe Dich! 131

- 51. Halt die Klappe! 134
- 52. Verzeih allen – bereu nichts 136
- 53. Tschüss, Freunde! 140
- 54. Stopf Deine Tage nicht so voll 142
- 55. Pfeif auf Ernährungsstudien 144
- 56. Runter von der Couch 146
- 57. Gute Nacht, Schlaflosigkeit! 148
- 58. Lach nicht, weil Du glücklich bist ... 151
- 59. Tu nichts 152
- 60. Kreis nicht ständig um Dich selbst 153
- 61. Hör auf zu sinnieren – recherchiere 154
- 62. Rechthaberei – nein danke! 156
- 63. Visualisieren reicht nicht 158
- 64. Tschüss, Chronos! Hallo, Kairos! 160
- 65. Mach es nicht kompliziert 162
- 66. Go for it! Mach es einfach 164

Literatur- & Link-Empfehlungen 166
So kann es für Sie weitergehen 168
Quellenverzeichnis 169
Über Cordula Nussbaum 173



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

vor unseren Füßen breitet sich ein Leben in Leichtigkeit und Gelassenheit aus. Ein Leben, in dem mobile Freiheit ohne Kapitalbedarf dank Car-Sharing und Wohnungstausch möglich ist. Ein Leben, in dem uns intelligente Haushaltsgeräte und digitale Helfer unzählige lästige Verpflichtungen abnehmen. Ein Leben, das gar nicht mal so viel Mut erfordert, um so zu leben, wie wir leben wollen, weil wir in einem gut gepolsterten sozialen Nest leben. Ein Leben, in dem wir unsere Träume leben könnten und sogar am Karibikstrand mit einem Laptop als Digitaler Nomade ein prima Auskommen generieren könnten. Ein Leben, in dem wir unbeschwert im Meer der Möglichkeiten schwimmen könnten.

Könnten.

Denn viele Menschen verspüren keine Leichtigkeit. Sondern das Gegenteil. Wir sind gefangen in den Stricken unserer Verpflichtungen. Wir rasen von einer Aktivität in die nächste, organisieren einen perfekten Alltag, absolvieren eine enge Taktung. Wir sind starr in den Fesseln der Erwartungen – den eigenen und den Erwartungen anderer Menschen. Wir sind gefroren in den täglichen Routinen. Und spüren lediglich die *Sehnsucht* nach Leichtigkeit. Die *Sehnsucht* nach Gelassenheit. Und die *Sehnsucht* nach dem Mut, endlich so zu leben, wie wir leben wollen.

In diesem Büchlein bekommst Du 66 Impulse, wie Du Deine Sehnsucht in echte Erlebnisse verwandeln kannst. Es sind Impulse, die mich persönlich vorangebracht haben, und gelernte

Lektionen aus meinem Leben, die ich gerne mit Dir teile, für Deinen eigenen Weg zu mehr Leichtigkeit, Gelassenheit und Mut.

Die folgenden 66 Mini-Plädoyers sind dabei nicht alle »Lebensweisheiten« meiner bislang 49 Lebensjahre, sondern die Gedanken, die mir momentan am meisten am Herzen liegen. Entsprechend erhebt dieses Büchlein auch absolut keinen Anspruch, DER Werkzeugkasten für Deinen persönlichen Weg zu sein. Es ist eine Sammlung an Impulsen, die mich geprägt haben.

Lies sie, reib Dich daran, verdau sie und beherzige diejenigen Gedanken, die auch Dich berühren. Für all die anderen Impulse gilt: Nimm sie wahr, und akzeptiere, dass sie für einen anderen Lebensweg genau die richtigen sind – für Deinen eben nicht.

Lerne, mit den 66 Mini-Plädoyers eine gesunde und liebevolle Portion LMAA in Dein Leben zu lassen. Für was steht LMAA? Meine Generation kennt die Abkürzung für »Leck mich am A...«. Aber genauso gut kannst Du Deine eigene Interpretation verwenden:

Liebe macht alles anders.

Leidenschaft macht Alltägliches aufregend.

Lös Muster, atme auf.

Loslassen: mutig alleine agieren.

Die Kernidee der 66 Impulse ist: Lass los, was Dich unglücklich macht. Gib auf, was Dich bremst. Schick Deine Ängste, Sorgen und Bedenken und alle unsinnigen Erwartungen mit einem liebevollen Tritt in den Hintern in die Wüste. Sag »LMAA« mit einem Lächeln im Gesicht und spür die positiv-befreiende

Wirkung, um Dir damit ein Leben nach Deinem Geschmack zu schaffen.

Erkenn in den 66 Impulsen Deine *eigenen* Bremser, Saboteure und Gegenwinde im Meer der Möglichkeiten. Warum tust *Du* nicht, was Du »eigentlich« willst? Schau genau hin, und hol Dir die für Dich passenden Inspirationen, um Deinen Gegenwind in Rückenwind zu drehen.

Alles Gute

Deine Cordula Nussbaum

PS: Hol Dir gratis ein LMAA-Workbook und mehr Tipps für Deinen Weg zu Mut, Leichtigkeit und Gelassenheit im Bonusbereich zum Buch unter www.gehtjadoch.com/lmaa. Passwort: 66impulse.

1. Brich aus

Trends bestimmen unser Tun. Das sehen wir in der Mode: Jede Saison neue Schnitte, Farben, Materialien. Und wir sehen es im Thema »Persönlichkeit« und der Beschäftigung mit dem »Ich«.

In den 1960er-Jahren stellten die Hippies der Flower-Power-Bewegung die »sinnentleerten« Wohlstandsideale der Mittelschicht infrage. Sie riefen nach einer von Zwängen befreiten Lebensvorstellung und plädierten für Selbstverwirklichung.

In den 1980er-Jahren boomten Zeitplan-Bücher und Zeitplan-Techniken. Es herrschte das Credo, man müsse Zeit und das eigene Leben einfach nur penibel planen, dann werde man erfolgreich.

In den 1990er-Jahren schwappte die Sinn-Frage über uns hinweg. Unter dem Begriff »Downshifting« verzichteten die ersten Berufstätigen auf materiellen Wohlstand. Nicht, weil sie »Aussteiger« sein wollten, sondern weil sie abwogen, was ihnen tatsächlich am Herzen lag. Und sie lieber Jugendherbergsmutter wurden, statt Pressesprecherin eines Konzerns zu sein. Die Suche nach der persönlichen Sinnhaftigkeit innerhalb oder außerhalb unseres Berufes ist heute noch in vollem Gange. Jüngst entschied sich die Mehrheit der Bahn-Beschäftigten, lieber sechs Tage mehr Urlaub pro Jahr als ein höheres Gehalt in Anspruch zu nehmen.¹

Kurz vor der Jahrtausendwende setzte das Gros der Erwachsenen auf den Traum vom schnellen Geld mit Aktien und auch der zögerlichste Sparbuch-Besitzer kaufte irgendwann die »Volksaktie« der Telekom. Ein selbstbestimmtes Leben außerhalb des Hamsterrades schien greifbar nahe. Dann platzte 2003 die Dotcom-Blase und 2007 riss die Weltwirtschaftskrise alle

Träume der »easy-peasy finanziellen Freiheit« in den Abgrund. Mit der Generation Y (den nach 1980 Geborenen) kam ein gesellschaftlicher Wertewandel in die Berufswelt und prägte einen neuen Work-Life-Trend: Teams statt Hierarchien, Freude an der Arbeit statt Status-Symbole, Freiräume, Selbstverwirklichung sowie mehr Freizeit statt Karriere.

Warum erzähle ich Dir das alles? »Die Welt gehört denen, die ausbrechen, statt einzuknicken!«, warb vor einigen Jahren *Die Welt*. Es kann sein, dass manche der oben genannten Trends sehr gut in Dein eigenes Lebenskonzept passen. Und dann ist es gut, wenn Du diese Trends mitmachst. Wenn Du der Masse folgst, statt auszuberechnen.

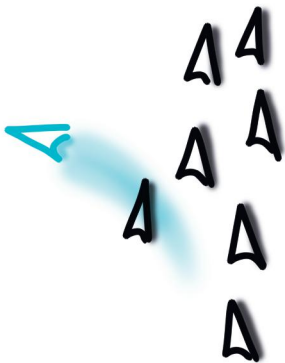
Es kann aber auch sein, dass die Trends Dich (unbewusst) unter Druck setzen. Dass Lebensszenarien »in« sind, die so gar nicht Deinen Bedürfnissen entsprechen. Selbstverwirklichung? Vielleicht ist Dir ein sicherer Job sehr viel wichtiger. Und Du erlebst Deine Erfüllung in Deinen Hobbys und in Deiner Freizeit. Ist das jetzt »schlimm«? Nein, ist es nicht!

Manche Autoren prangern den »Selbstoptimierungszwang« an. Kernaussage: »Wir lassen uns nicht unter Druck setzen, uns zu optimieren!« Aber gibt es diesen Zwang wirklich? Wer zwingt uns denn, zu überlegen, was uns Spaß macht? Wie wir leben wollen? Ja, ich stimme den Autoren zu: Wir *müssen* uns nicht verändern. Wir *müssen* uns nicht optimieren. Wir dürfen so bleiben, wie wir sind. Aber wir können es auch ganz anders machen.

Jeder Trend löst früher oder später einen Gegentrend aus. Du hast die freie Wahl, welchen Ideen Du folgen willst und welchen nicht. Wer jetzt verbissen sagt: »Pah – diesen Selbstoptimierungsquatsch mache ich nicht mit!«, der verhält sich schon

wieder konformistisch. Gegen das eine – aber konform mit dem anderen. Wer sich grundsätzlich gegen Vorgaben wehrt, erfüllt auch schon wieder eine. Nämlich die Vorgabe: »Lass Dir nichts vorgeben.«

Nimm die Trends wahr, und hör dann auf Dich: Was davon willst Du annehmen? Was taugt für dich? Was taugt nicht? Die Welt gehört denen, die ausbrechen. Nimm es wörtlich! Ausbrechen heißt nicht gezwungenermaßen, Außergewöhnliches zu tun oder ein Aussteiger zu werden, der mit nur 50 Dingen lebt. Es heißt nicht, zu kündigen, um im Dschungel Affenbabys zu füttern.



Brich aus, aus Trends, die Dir nicht taugen. Sag »LMAA!« zu gesellschaftlichen »Must-dos«, die Dich doch gar nicht glücklich machen. Hab den Mut, Deine eigene Meinung zu leben.

Im Jahr 2002 begann ich öffentlich eine Lanze zu brechen für »anti-systematische Menschen«, die auch ohne die gängigen »Erfolgs«-Methoden erfolgreich und glücklich sind. Die statt auf Planung und Disziplin auf Intuition und Leidenschaft setzten. Die die gängigen Zeitmanagement-Methoden wie Effizienzsteigerung und Prioritäten-Matrix nach Eisenhower² ignorierten, aber am Ende des Tages glücklich waren mit dem Geschafften. Menschen, die ihre Zeit genossen, statt sie zu managen.

Ich gab ihnen sehr liebevoll den Namen »Kreative Chaos«³ und meine damit die Menschen, die einfach keinen Spaß an systematischer Planung, Zieledefinitionen oder stoischer

Plan-Abarbeitung haben. Menschen, die gerne flexibel sind, die hilfsbereit sind und denen andere Dinge wichtiger sind als eine glattgebügelte Karriere. Ich spreche von den Out-of-the-Box-Denkern, den Polypotentials, den Scanner-Persönlichkeiten, den Vielseitig-Interessierten. Von Überfliegern wie Richard Branson.

In Büchern, Vorträgen, Seminaren und Coachings stärkte ich den Kreativen Chaoten den Rücken, das eigene Potenzial zu erkennen und zu leben. Und wurde von den Systematikern systematisch abgewatscht. »Bullshit« sei es, was ich da erzähle. Zeitmanagement ohne penible Planung? So gehe das nicht! Intuition und Leidenschaft, um ein Lebenswerk aufzubauen? Nein, man brauche einen strukturierten Lebensplan, sonst erreiche man nichts.

Trotz der Anfeindungen blieb ich meinem Ansatz treu und fand über die Jahre zahlreiche Befürworter wie das Magazin *coaching heute*, das schrieb: »Sie schwimmt gegen den Strom. Seit Jahr und Tag schreibt sie das Gegenteil von dem, was einige der ganz Großen in der Weiterbildungsindustrie als Dogmen verkünden.«⁴ Heute bin ich Autorin von 16 Büchern, manche davon Bestseller, und gelte laut *Spiegel Wissen* als »führende Expertin im Bereich Zeitmanagement«⁵. Nach und nach räumen jetzt auch gestandene Kollegen ein, sie hätten sich mit ihren früheren Aussagen über Lebensplanung oder Zeitmanagement geirrt, und übernehmen meine Sichtweise.

Schöpf aus meiner Geschichte den Mut für Dich selbst, auszurechnen aus dem, was »man« tun oder lassen soll, was »man« denken und für »richtig« befinden soll.

Vertrau darauf, dass Du selbst am besten weißt, was gut für Dich ist. Und brich aus allem anderen aus. So gehört Dir die Welt!

2. Lass Dich von der Liste streichen

»Nur wer erwachsen wird und ein Kind bleibt, ist ein Mensch.«

ERICH KÄSTNER.⁶

Wie wahr ist dieses Zitat von Erich Kästner, aber auch wie schwer ist für manche Menschen, beides zu sein: Erwachsener und Kind. Manche Männer und Frauen bleiben in der Kind-Phase hängen – und scheuen sich, Entscheidungen zu treffen oder wirklich für das eigene Handeln einzustehen. In der extremsten Ausprägung sind das die Opfertypen (vgl. Kapitel 15). Oder es sind diejenigen, die nach dem Motto agieren: »Leb jeden Tag so, als ob es dein letzter wäre!« Wortwörtlich interpretiert entbindet dieser Spruch uns von jeglicher Verantwortung. Wenn wir nur im Jetzt leben und so tun, als ob es kein Morgen gibt, warum sollten wir dann vorsorgen für ein komfortables Leben im Alter? Drei Dinge machen uns zu Erwachsenen:⁷ Du übernimmst die komplette Verantwortung für Dich und Dein Tun. Du triffst Deine eigenen Entscheidungen. Du bist finanziell unabhängig.

Manche Menschen glauben aber auch, sie müssten als Zeichen für das Erwachsen-Sein das verspielte innere Kind aufgeben, bierernst die Mühen des Alltags ertragen und spaßfrei ein graues Leben bis zum Tod fristen. Wie traurig!

Bewahr das innere Kind in Dir, Deine Neugier, Deinen Lebenshunger, Deine spielerische Herangehensweise. Und pack

dann als Bonus die Verantwortung obenauf. Denn Verantwortung haben zu dürfen ist ein Geschenk. Verantwortung zu übernehmen ermöglicht uns, Situationen und Umstände zu gestalten, unser Leben lebenswert zu machen, und schenkt uns wahre Freiheit und Selbstbestimmung.

Heute fühle ich es so, aber als Teenager dachte ich, ich müsse mich zwischen Kind-Sein und Erwachsen-Sein entscheiden. Als meine Eltern sich trennten, machte ich mich für meine Familie verantwortlich, wurde blitzschnell »erwachsen«, und das fühlte sich schwer und belastend an. Erst das Zitat von Erich Kästner und die Sichtweise, dass Verantwortung tragen zu dürfen ein Geschenk ist, haben mir vor einigen Jahren die Leichtigkeit zurückgebracht.

Werde zum Gestalter in Deinem Leben. Fordere die Dinge ein, die Du brauchst – und geh dann wieder spielen.

Im Wald herrscht große Unruhe. Die Tiere erzählen sich, dass der Bär eine Todesliste habe. Die Angst ist sehr groß, dass einer von ihnen auf der Liste stehen könnte.

Der Älteste der Tiere, ein Hirsch, ist als Erster so mutig und geht zum Bären. Er fragt ihn: »Hallo Herr Bär, ich habe von deiner Todesliste gehört und wollte fragen, ob ich auch auf dieser stehe?«

Der Bär nimmt seine Liste und schaut nach. Dann grummelt er: »Ja, du bist auch auf meiner Liste!« Der Hirsch rennt schreiend weg. Zwei Tage später wird er tot im Wald aufgefunden.

Die anderen Tiere bekommen immer größere Angst. Doch noch immer hoffen sie, das Gerücht der Todesliste sei nicht wirklich wahr.

Das Wildschwein hat keine Lust mehr, in dieser Angst leben zu müssen. Es geht zum Bären und stellt ihm dieselbe Frage wie der Hirsch vorher. Der Bär erwidert: »Auch du stehst auf der Liste!« Zwei Tage später wird auch das Wildschwein tot aufgefunden.

Die Angst der Tiere ist jetzt unbeschreiblich groß. Keiner wagt es mehr durch den Wald zu gehen. Alle verkriechen sich und harren der furchtbaren Dinge, die geschehen werden.

Nur der Hase macht sich auf den Weg und fragt den Bären:

»Herr Bär, stehe ich auch auf deiner Todesliste?«

»Ja«, antwortet der Bär kurz und knapp.

»Kannst du mich dann bitte von deiner Liste streichen?«, fragt der Hase.

»Natürlich, kein Problem«, sagt der Bär.⁸

3. »Geht nicht, gibt's nicht!«? LMAA!

Kennst Du die Aussage »Du kannst alles schaffen, wenn Du es *wirklich* willst!«? Oder »Geht nicht, gibt's nicht!«? Glaubst Du daran? Ich nicht.

Ja, ich denke, wir müssen etwas *wirklich* wollen, damit die Wahrscheinlichkeit steigt, es auch zu erreichen. Verfolgst Du lediglich halbherzig ein Ziel, ein Projekt, ist es kein Wunder, wenn Dir vorzeitig die Luft ausgeht. Denn aus welchem Grund solltest Du Zeit, Geld, Energie in etwas stecken, was Du gar nicht *wirklich* willst. Das ist der Fall bei Alibi-Zielen (»Jeder Mensch

braucht doch Ziele!«) oder auch fremden Zielen (»Mein Mann will, dass ...«).⁹

Etwas wirklich zu wollen ist gut – aber Wollen alleine reicht nicht. Du kannst die tollste Willenskraft der Welt haben, die beste Disziplin ever – und dennoch kannst Du meilenweit am Ziel vorbeischießen. Denn ob Du Deine Ziele wirklich erreichst, hängt ja nicht nur von Dir ab! Stell Dir Deine Wünsche als großen Kreis vor – das ist Dein Interessensbereich, das willst Du. Und inmitten des Kreises ist ein kleinerer Kreis – das ist Dein Einflussbereich.

Und das ist der Knackpunkt:

Nicht alles, was wir wollen, können wir beeinflussen.

Bei Veränderungen sind wir immer auch abhängig von äußeren Faktoren.

Manche Faktoren begünstigen unser Vorhaben, manche Faktoren boykottieren es.

Die Kunst liegt darin, zu erkennen,

was wir beeinflussen können und was nicht.

Was möchtest Du derzeit in Deinem Leben verändern? Was sind Deine Wünsche, Deine Träume, Deine Ziele? Mach Dir das bewusst, und prüf nun, wie groß Dein Einflussbereich auf das jeweilige Vorhaben ist.

Du hast – Hand aufs Herz – keinen Einfluss auf den Erfolg? Dann hör auf, Dich an diesen Vorhaben abzuarbeiten.

Alternative: Erhöhe Deinen Einflussbereich. Was kannst Du heute bereits tun, um aktiv auf den Erfolg einzuwirken? Ein Beispiel: Du willst den Bau der Umgehungsstraße um Deinen Ort



verhindern? Als Bürger, der nur im Freundeskreis wettet, hast Du keinen Einfluss. Erhöhe Deinen Einflussbereich, indem Du eine Demo organisierst, die Presse auf die massive Waldrodung hinweist oder Dich in den Gemeinderat wählen lässt.

Wo kannst Du bei Deinen Themen Deinen Einflussbereich erhöhen? Indem Du in eine andere Funktion im Job wechselst? Indem Du überhaupt Deinen Job wechselst? Indem Du Dein Netzwerk ausbaust? Indem Du Dich weiterbildest? Indem Du Erfahrungen sammelst?

Du willst einen Bestseller schreiben? Dazu ist es wichtig, dass Du überhaupt erstmal ein Buch schreibst – das liegt in Deinem Einflussbereich. Ob es ein Bestseller wird, entscheidet sich erst danach. Und hängt nur bedingt von Dir persönlich und der Qualität Deines Buches ab. Bestseller oder nicht – das liegt nicht in Deinem Einflussbereich. Aber allein das Buch zu schreiben erhöht schon mal die Chance.

Beeinflusse, was Du beeinflussen kannst. Und lass Dich dazu vom sogenannten Gelassenheitsgebet inspirieren, das vermutlich vom US-amerikanischen Theologen Reinhold Niebuhr stammt und in den 1940er-Jahren als »Serenity Prayer« bekannt wurde.

*»Gott, gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.«*