

Elmar Egold

# Haben Sie mal eine Minute?



**IMPULSE**  
für ein  
leichteres  
Leben

TRIGA

Elmar Egold

# Haben Sie mal eine Minute?

**IMPULSE** für ein leichteres Leben

TRIGA – Der Verlag

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.

Alle in diesem Buch formulierten Impulse, Tipps und Anregungen wurden  
sorgfältig geprüft und in bester Absicht gegeben. Eine Garantie für den Erfolg  
bei der Anwendung leitet sich daraus nicht ab. Ebenso ist die Haftung des  
Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-,  
Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

#### **Bildquellen:**

Umschlag Vorder- und Rückseite und Seite 173 unter Verwendung  
von © Kalle Kolodziej, fotolia.com und © Cobalt, fotolia.com

Seite 13: © contrastwerkstatt, fotolia.com

Seite 45: © kichigin19, fotolia.com

Seite 77: © torsakarın, fotolia.com

Seite 109: © MNStudio, fotolia.com

Seite 141: © Gina Sanders, fotolia.com

1. Auflage 2017  
© Copyright beim Autor  
Alle Rechte vorbehalten  
Lektorat: Ines Balcik, Florstadt, [www.ib-klartexte.de](http://www.ib-klartexte.de)  
Umschlaggestaltung: Jacques Oerter, Hanau-Steinheim  
Satz und Layout: Nadine Gast, Brachtal, [www.sawosch-media.de](http://www.sawosch-media.de)  
Vertrieb: TRIGA – Der Verlag UG (haftungsbeschränkt),  
GF: Christina Schmitt, Leipziger Straße 2, 63571 Geinhausen-Roth  
[www.triga-der-verlag.de](http://www.triga-der-verlag.de), E-Mail: [triga@triga-der-verlag.de](mailto:triga@triga-der-verlag.de)  
Druck: Printfinder  
ISBN 978-3-95828-127-1

Für meinen Enkel David,  
dem ich von Herzen ein  
leichtes und glückliches  
Leben wünsche.



# Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	11
------------------	----

## KAPITEL 1: Für Ihren guten Umgang mit sich selbst

Achten Sie Ihre Grenzen .....	15
Achtsamkeit – spüren Sie sich selbst .....	16
Ärgerst du dich noch oder lebst du schon? .....	17
Der Geist ist willig – das Fleisch ist schwach .....	18
Dornröschen, wach auf! .....	19
Entgehen Sie der Grübel-Falle .....	20
Gönnen Sie sich Nichts .....	21
Ich bin auch noch da .....	22
Ich bin schön .....	23
Immer wenn – dann .....	24
Ist das Kunst oder kann das weg? .....	25
Kein Mensch muss müssen .....	26
Kopfhoch – auch wenn der Hals dreckig ist .....	27
Lernen Sie von Robinson Crusoe .....	28
Lieben und akzeptieren Sie sich so, wie Sie sind .....	29
Machen Sie sich locker .....	30
Machen Sie Termine mit sich selbst .....	31
Mit KAI zu mehr Willenskraft .....	32
Muss es denn immer erst wehtun? .....	33
Nutzen Sie die 10-Minuten-Regel .....	34
Probleme? Die Einstellung macht's! .....	35
Reden Sie respektvoll mit sich .....	36
Schenken Sie sich einen Tag .....	37
Sie sind der Steuermann Ihres Lebens .....	38
So kriegen Sie den Hintern hoch .....	39
So wie der Bauer die Klöß' isst .....	40
Vorsicht beim mentalen Googeln .....	41
Wie Sie von Süßigkeiten loskommen .....	42
Zuerst komm ich – dann die anderen .....	43
Zumindest bemühe ich mich .....	44

## KAPITEL 2: Für Ihr persönliches Wachstum

Alles weg'n de Leut' .....	47
Annehmen und Problem lösen .....	48
Befreien Sie sich aus Ihrem Gefängnis .....	49
Bleiben Sie so, wie Sie sind .....	50

Das Geheimnis der kleinen Schritte .....	51
Das Geheimnis der Lebenskünstler .....	52
Die Einstellung macht's .....	53
Die Illusion von der Selbstdisziplin .....	54
Du sollst Vater und Mutter ehren .....	55
Eine Frage, die Ihr Leben verändern kann .....	56
Heilen Sie Ihre wunden Punkte .....	57
Ich kann nicht ... ..	58
Ihr Glaube versetzt Berge .....	59
„Immer“ stimmt nie .....	60
Lachen Sie über sich selbst .....	61
Leben Sie Ihr eigenes Leben .....	62
Mein Gott, ist das peinlich .....	63
Mr. Spock oder Captain Kirk? .....	64
Nehmen Sie Ihre Gefühle nicht allzu ernst .....	65
Nichts ist beständiger als der Wandel .....	66
Optimist oder Realist? .....	67
Passen Sie auf, was Sie denken .....	68
Perfektionismus rechnet sich nicht .....	69
Raus aus der Komfortzone .....	70
Schauen Sie nicht auf Ihr Brett .....	71
Vorsicht Spiegelneuronen .....	72
Wie der Bauch beim Entscheiden hilft .....	73
Willst du gelten, mach dich selten .....	74
Was Hänchen nicht lernt, das lernt eben Hans .....	75
Wo die Angst ist, geht's lang .....	76

### **KAPITEL 3: Für ein gelingendes Miteinander**

Bloß kein Mitleid .....	79
Das haben wir schon immer so gemacht .....	80
Das Leid der Oase .....	81
Die drei Söhne .....	82
Die Höflichkeit der Könige .....	83
Du kannst mich mal .....	84
Ein Freund, ein guter Freund ... ..	85
Es tut mir leid .....	86
Familienbande – Fluch und Segen zugleich .....	87
Geben ist doch seliger denn Nehmen .....	88
Gegensätze ziehen sich an .....	89
Halten Sie mal den Mund .....	90
Ich habe recht .....	91
Ja, aber ... ..	92

Können Sie Gedanken lesen? .....	93
Kritik? Ja, aber mit Humor! .....	94
Lassen Sie sich nicht auf die Palme bringen .....	95
Liebling, wir müssen reden .....	96
Mobbing? Raus aus der Opferrolle! .....	97
Nehmen Sie Hilfe an .....	98
Nur keinen Streit vermeiden .....	99
Sprechen Sie gut über andere .....	100
Um des lieben Friedens willen .....	101
Vorsicht – Sie sind ansteckend .....	102
Warum Sie Ihre Feinde lieben sollten .....	103
Warum soll der Klügere nachgeben? .....	104
Was Männer wollen – was Frauen wollen .....	105
Wechseln Sie Ihren Blickwinkel .....	106
Wie du mir – so ich dir .....	107
Wirksame Tipps gegen den „Sprachfehler“ .....	108

#### **KAPITEL 4: Für Zufriedenheit und Glück**

Brauchen Sie das wirklich? .....	111
Bringen Sie Ihre Welt zum Lächeln .....	112
Danke, ich kann nicht klagen .....	113
Erstellen Sie Ihre Löffelliste .....	114
Feiern Sie ihren Feierabend .....	115
Friede sei mit dir .....	116
Früher war mehr Lametta .....	117
Heute schon beschwert? .....	118
Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl .....	119
Keine Zeit hat jeder .....	120
Kinder, wie die Zeit vergeht .....	121
Lachen Sie sich einen Ast .....	122
Machen Sie sich das Leben leichter .....	123
Machen Sie sich keine Sorgen .....	124
Morgen ist heute schon gestern .....	125
Nicht dagegen ankämpfen – akzeptieren .....	126
Retten Sie die Million .....	127
Seinen Sie mit Ihrem Leben zufrieden .....	128
Sind Sie auch stets bemüht? .....	129
Tu dir gut .....	130
Tun Sie so als ob .....	131
Verschwenden Sie Zeit .....	132
Vielleicht geht es Ihnen besser, als Sie glauben .....	133
Was würden Sie im nächsten Leben tun? .....	134



Welche Farbe hat Ihre Seele? .....	135
Weniger ist oft mehr .....	136
Werden Sie Schwarzmaler .....	137
Werfen Sie einfach eine Münze .....	138
Wie lange stemmen Sie es schon? .....	139
Zum Teufel mit dem schlechten Gewissen .....	140

## **KAPITEL 5: Für Ihre Gesundheit**

Ärger ist gesund .....	143
Angst essen Seele auf .....	144
Bleiben Sie gesund am Arbeitsplatz .....	145
Dein Körper – Freund oder Feind? .....	146
Es ist zum Weinen .....	147
Essen Sie bloß nicht zu gesund .....	148
Essen Sie endlich wieder normal .....	149
Genießen Sie Ihr Essen! .....	150
Gute Nacht – schlafen Sie gut .....	151
Halten Sie sich auf Trab .....	152
Ich bin dann mal weg .....	153
Laden Sie rechtzeitig Ihren Akku auf .....	154
Lassen Sie sich nicht „verlichten“ .....	155
Leben Sie taktvoll .....	156
Machen wir es kurz: So leben Sie länger .....	157
Mensch ärgere dich nicht .....	158
Natürliche Antidepressiva der Natur .....	159
Niemals krank ist auch nicht gesund .....	160
Ohne Bewegung ist alles nichts .....	161
Sagen Sie „Stopp“ zum süßen Brei .....	162
Schönen Tag noch .....	163
Seelische Schmerzen sind körperliche Schmerzen .....	164
Sport ist Mord .....	165
Stress? Hacken Sie Holz! .....	166
Trotz Sorgen gut schlafen .....	167
Übergewicht – nicht nur eine Frage der Willenskraft .....	168
Vermeiden Sie die Kortisolfalle .....	169
Wenn die Augen größer als der Magen sind .....	170
Wenn der Schreck noch in den Knochen steckt .....	171
Zeit heilt nicht alle Wunden .....	172
Danksagung .....	174

## Einleitung

Nicht mehr als eine Minute soll das Lesen dauern, sonst liest es ja doch niemand. Das war der Grundgedanke, als ich vor Jahren begann, Themen aus meinen Seminaren und Einzelcoachingsitzungen aufzugreifen, sie für meine Coachingkunden in kurzen Texten aufzubereiten und über den E-Mail-Verteiler zu verschicken. Am Anfang stoppte ich sogar die Zeit fürs Lesen. Jeder Text hat immer nur ein Thema zum Inhalt – kurz und knackig auf den Punkt gebracht.

Später veröffentlichte ich Minuten-Texte in verschiedenen Zeitungen und wählte dafür die höfliche Sie-Anrede. „Haben Sie mal eine Minute?“, fragte ich meine Leser und lenkte ihr Augenmerk damit auf ein ausgewähltes Thema. Die Texte erwiesen sich als wirkungsvoller als jede aufdringliche Anzeige, mit der ich meine Leistungen hätte anpreisen können. Ihre Inhalte sind so ausgewählt, dass sich sehr viele Menschen angesprochen fühlen. Ein leichteres Leben wünscht sich fast jeder.

Maximal 1.400 Zeichen stehen pro Text zur Verfügung – so war der Deal mit den Zeitungen. Genug, um ein Thema aufzugreifen und hilfreiche Gedankenanstöße dazu zu formulieren und im besten Fall einen Aha-Effekt auszulösen. Zu wenig jedoch, um alle Aspekte einer Thematik genau zu beleuchten und zu vertiefen. Langatmige Ausführungen eines Sachverhalts bleiben Ihnen auf diese Weise erspart. Sie halten keinen psychologischen Ratgeber für alle Lebenslagen und Lebensfragen in der Hand. Betrachten Sie dieses Buch als ein Füllhorn von Impulsen, die zu eigenem Nachdenken anregen. Nicht mehr und nicht weniger.

Für Sie, liebe Leserin, lieber Leser, habe ich nun 150 dieser Impulse ausgesucht und in diesem Buch zusammengefasst. Jede Seite ist ein abgeschlossenes Kapitel, das für sich alleine steht. Deshalb dürfen Sie beim Lesen gerne kreativ sein. Sie könnten das Buch Seite für Seite von vorne nach hinten lesen. Ganz konventionell und solange Sie Lust dazu haben. Sie dürfen es genauso gut von hinten nach vorne lesen oder sich zuerst die Bilder anschauen.

Vielleicht möchten Sie täglich nur eine Seite lesen und sich Zeit nehmen zu spüren, wie dieses Thema Sie anspricht und was es für Sie bedeutet. Lassen Sie sich überraschen, welche Gedanken ein Impuls bei Ihnen auslöst. Mit ein bisschen Glück kommen Sie dabei der Lösung Ihrer eigenen Probleme oder Aufgaben näher.

Sie könnten sich im Inhaltsverzeichnis eine Überschrift aussuchen, die Sie anlockt und Sie zum Lesen des Textes verleitet. Oder Sie schlagen das Buch an einer beliebigen Stelle auf, und weil es keine Zufälle gibt, könnte dies möglicherweise ein deutlicher Hinweis für Sie sein, womit Sie sich einmal näher beschäftigen sollten.

Oder ... – ach, machen Sie es doch, wie Sie wollen! Die Hauptsache ist, das Lesen der Texte tut Ihnen gut und hilft Ihnen ein Stückchen weiter auf Ihrem Weg in ein leichteres Leben.

Elmar Egold, Bad Orb im Juni 2017

## KAPITEL 1

# Für Ihren guten Umgang mit sich selbst



**Liebe dich selbst  
und die anderen können dich gernhaben.**

**„Der kleinste Feind ist wohl,  
der dir von außen droht;  
Der dir im Busen wohnt,  
verursacht größ're Not.“**

Andreas Tscherning

## **Achten Sie Ihre Grenzen**

Sie sind ein freier Mensch und können tun und lassen, was Sie möchten. Allerdings: Wenn Sie nicht Ziegen hüten auf der Alm, stecken Sie mitten in der „Zuvielisation“: zu viel Konsumangebote, zu viel Informationsflut, zu viel Unrast, zu viel Getriebensein. Unser Turbokapitalismus ist ein erfolgreiches System – wir leben im materiellen Reichtum. Aber wir zahlen einen hohen Preis dafür: Unsere Gesellschaft steht unter enormem Druck. Sie muss permanent zulegen, damit der Wohlstand zumindest so bleiben kann, wie er ist. Das klingt absurd, ist aber leider wahr und bedeutet: Egal wie fleißig und flott Sie in diesem Jahr sind, im nächsten müssen Sie einen Zahn zulegen und eine Schippe obendrauf.

Dummerweise gibt es aber eine Konstante, die sich beim besten Willen nicht steigern lässt: die Zeit. Nach 60 Sekunden ist eine Minute vorbei und nach 24 Stunden der Tag. Unwiderruflich. Also müssen Sie mehr in den Tag reinpacken. Das ist die Krux, denn das heißt: weniger ausruhen, weniger schlafen oder schneller arbeiten – oder alles gleichzeitig. Die Gefahr, dabei auf der Strecke zu bleiben, hängt wie ein Damoklesschwert über Ihnen.

Sie können das System nicht ändern und wahrscheinlich auch nicht auf die Alm flüchten. Bestenfalls im Urlaub. Aber Sie können und müssen jederzeit gut auf sich aufpassen. Achten Sie auf Ihre Grenzen und bleiben Sie dran, ohne auszubrennen.



## **Achtsamkeit – spüren Sie sich selbst**

Seit die Zivilisationskrankheit Burnout als gesellschaftliche Bedrohung erkannt wird, haben Fachleute schnell das Gegenmittel gefunden: Achtsamkeit. Ein wirklich gutes Mittel, wie auch ich finde. Aber was ist das eigentlich?

Achtsamkeit ist nicht zu verwechseln mit der Vorsicht, mit der man zum Beispiel mit wertvollem Porzellan umgeht. Ihre Wurzeln liegen in der buddhistischen Tradition. Gemeint ist eine bestimmte Art der Aufmerksamkeit: ganz bewusst im gegenwärtigen Augenblick handeln, ohne auf spontane innere Bewertungen, Vorlieben oder Abneigungen zu reagieren. Im Alltag bewegen wir uns oft wie ferngesteuert von Programmen, die wir durch Erfahrungen verinnerlicht haben. Das äußert sich dann in inneren Dialogen wie „Das kann ja wieder nur mir passieren“, „Typisch Manfred, der weiß immer alles besser“ oder „Ich weiß schon, wie das wieder ausgeht“.

Achtsamkeit heißt, den vorprogrammierten Autopiloten ausschalten und darauf achten, was Sie gerade erleben. Ungefähr so, als könnten Sie sich wie eine dritte Person neutral beobachten. Ohne emotionale Einmischung, ohne Bewertung, ohne Vorhersage, was daraus wird. Auf diese Weise behalten Sie auch in unangenehmen, emotional stressigen Situationen den Überblick, weil Sie mit Ihren Gedanken, aufsteigenden Gefühlen und Körperempfindungen in Kontakt sind. Üben Sie Achtsamkeit und spüren Sie sich selbst wieder.

## Ärgerst du dich noch oder lebst du schon?

Wer will, der findet täglich tausend Dinge, über die man sich ärgern könnte: über unseren Partner oder die Kinder, über die Ungerechtigkeiten des Chefs oder darüber, dass nur eine Kasse im Supermarkt besetzt ist. Aber wir sollten uns eins klarmachen: Jeder Ärger findet immer im eigenen Körper statt. Stresshormone werden freigesetzt, Muskeln spannen sich an, der Blutdruck erhöht sich, die Energiezufuhr wird erhöht, kurz: Wir werden in einen Alarmzustand versetzt. Diese zusätzliche Energie und die Anspannung im Nervensystem werden aber gar nicht wirklich benötigt. Gewichtszunahmen, körperlicher Verschleiß und psychisches Unwohlsein sind die Folgen. Der Volksmund nimmt es mit Humor: „Du kannst dich den ganzen Tag aufregen, aber du bist nicht verpflichtet dazu!“

Mit dieser Grundeinstellung können Sie sich gut die Hälfte Ihres täglichen Ärgers ersparen. Es wäre unrealistisch, von sich selbst zu erwarten, in jeder misslichen Situation kalt wie eine Hundeschnauze zu sein. Es ist in Ordnung, auch einmal emotional zu reagieren, aber sorgen Sie dafür, schnell wieder runterzukommen. Ihr Lohn: Sie leben leichter und gesünder. Und um den Ärger, der dann noch bleibt, sollten Sie sich schnell und konstruktiv kümmern. Dauerhafter Ärger macht krank. Entscheiden Sie sich dafür, sich nur noch dann zu ärgern, wenn es sich lohnt. Entscheiden Sie sich für Ihre Gesundheit!



## **Der Geist ist willig – das Fleisch ist schwach**

Dieser Ausspruch drückt die Hilflosigkeit vieler Menschen aus, negative Verhaltensweisen zu unterdrücken. Willenskraft wird ganz wesentlich von Emotionen gesteuert: entweder Negatives vermeiden oder Angenehmes haben wollen.

Allerdings müssen sie sofort spürbar sein. Was uns irgendwann später wehtut oder erfreut, wirkt in der Gefühlswelt nur schwach. Deshalb ist auch der Warnaufdruck auf der Zigarettenschachtel wirkungslos.

Sind wir deshalb unserem unmittelbaren Verlangen hilflos ausgeliefert? Gott sei Dank nicht, denn es gibt etwas, was stärker ist als alle Verlockungen: klare innere Einstellungen. Zum Beispiel braucht ein überzeugter Vegetarier keine Willenskraft, um dem verlockenden Duft einer Bratwurst zu widerstehen. Oder: Wer Ordnung und Sauberkeit als obere Priorität hat, braucht keine Motivation, um die Wohnung zu putzen.

Mein Tipp: Immer wenn Sie merken, dass Ihr Fleisch schwach wird, schauen Sie sich an, um welches Thema es geht, und prüfen Sie, welche Einstellung Sie dazu haben. Ändern Sie Ihre Haltung oder Ihre Ansprüche, denn niemand verhält sich dauerhaft gegen seine inneren Werte. Wenn Sie wissen, was Sie wollen, dann schauen Sie sich ein „mentales Erfolgs-video“ an, in dem Sie sich genau ausmalen, wie es sein wird, wenn Sie die Früchte Ihrer Willenskraft ernten können. Freuen Sie sich jetzt schon darauf.

## **Dornröschen, wach auf!**

Es ist wie im Märchen: Einige warten heute noch auf den Prinzen, der sie wachküss und all ihre Traume erfüllt. Die ernüchternde Realität ist: Es wird kein Prinz kommen. Weder auf einem Schimmel noch zu Fuß. Muss er auch gar nicht. Uns kann sowieso niemand etwas abnehmen, selbst wenn er es gut mit uns meinen und sich Mühe geben sollte. Wir müssen unser Leben selbst gestalten und nur wir selbst können dafür sorgen, dass es so wird, wie wir es uns vorstellen. Dazu brauchen wir Eigenschaften wie Selbstverantwortung, Mut oder Selbstvertrauen.

Im Märchen Dornröschen kam der Prinz dann doch. Obwohl erst ganze Heerscharen von Prinzen sich jahrzehntelang die Zähne an der Dornenhecke ausbissen, kam schließlich einer durch. Genau nach hundert Jahren und ganz leicht. Kein Kunststück: Der Bann, den die böse Fee ausgesprochen hatte, war ja auch abgelaufen. Gut also, dass es noch einmal jemand versucht hatte. Im richtigen Leben sollten wir uns lieber nicht darauf verlassen. Unseren Bann hat nämlich keine böse Fee ausgesprochen, höchstens wir selbst. Nur haben wir dies längst vergessen.

Mit welchen Dornenhecken haben Sie sich umgeben? Machen Sie die Augen auf, übernehmen Sie die Verantwortung und entzaubern Sie den Bann. Küssen Sie sich selbst wach, denn Sie haben keine hundert Jahre Zeit zu warten, bis ein Prinz kommt!

## **Zumindest bemühe ich mich**

Manchmal werde ich gefragt, woher ich all die guten Tipps nehme, die jede Woche in der Zeitung stehen. Einfache Antwort: „Ich beobachte mich selbst.“ Nicht, dass ich ein Beispiel perfekter Lebenskunst wäre, weit gefehlt. Durch meine Selbstbeobachtung erschließt sich eine Fundgrube von Unzulänglichkeiten, Irrtümern und ungewünschten Gefühlszuständen.

Zu meiner Ehrenrettung sei gesagt: Ich bemühe mich zumindest, damit klarzukommen. Dabei entdecke ich ungute Verhaltensmuster, Eigenarten oder wunde Punkte. Wie hartnäckig sich diese trotz der Erkenntnis halten! Ab einem gewissen Alter (nicht erst mit 60), kommt man nicht mehr so einfach aus seiner Haut heraus. Muss man auch nicht, aber man kann lernen, einen besseren Umgang mit sich und seinen Macken zu finden.

Voraussetzung dafür ist, sich erst einmal zu erwischen. Achtsamkeit heißt das Zauberwort. Es bedeutet, nicht sofort gegen alles angehen, was einem so in die Quere kommt, sondern innehalten und sich selbst spüren. Dabei gehe ich in eine Selbstbeobachterposition, ohne Selbstverurteilung. Ich beobachte nur, wie ich mich verhalte und dabei fühle. Wenn ich dann etwas gefunden habe, was mir weiterhilft, schreibe ich es auf. Auf diese Weise kommen Sie, verehrte Leserinnen und Leser, in den Genuss, von meinen Unzulänglichkeiten zu profitieren und den einen oder anderen guten Impuls zu lesen.

## KAPITEL 2

# Für Ihr persönliches Wachstum



**Ich bin nicht auf der Welt, um so zu werden, wie andere mich haben wollen.**

**„Freiheit ist die Macht,  
die wir über uns selber haben.“**

Hugo Grotius

## Alles weg'n de Leut' ...

Sind Sie auch mit dem Erziehungssatz groß geworden: „Was sollen die Leute denken?“ Hängt er Ihnen heute noch nach? Würden Sie manchmal etwas anders machen, wenn „die Leute“ nicht wären? Der Humorist Otto Reutter sang schon in den 1900er-Jahren in einem seiner Couplets: „Wir sind, glaub' ich, nur auf der Welt weg'n de Leut', wir tun oft, was uns nicht gefällt, weg'n de Leut'.“

In meinen Seminargruppen, bei denen wir mit Familienstellen arbeiten, wird es sehr persönlich. Das liegt in der Natur der Sache. Als einmal eine Interessentin zögerte und zu bedenken gab: „Ich kann doch nicht vor anderen Menschen meine Probleme offenbaren“, antwortete eine erfahrene Gruppenteilnehmerin: „Na und? Glaubst du, andere haben nichts?“ Eine schlichte Feststellung, die den Nagel auf den Kopf trifft.

Wie kann Ihnen diese gute Erkenntnis helfen, selbst errichtete mentale Gefängnismauern einzureißen? Was würden Sie alles tun, wenn es nur nach Ihnen ginge, ohne darüber nachzudenken, was wohl andere sagen? Sogar sonntags die Wäsche raushängen? Oder den Rasen erst nächste Woche mähen? Oder gar „Schlimmeres“? Aus dem Kultfilm „Fight Club“ mit Brad Pitt stammt der treffende Ausspruch: „Von dem Geld, das wir nicht haben, kaufen wir Dinge, die wir nicht brauchen, um Leuten zu imponieren, die wir nicht mögen.“

Es gibt bestimmt noch vieles, was Sie tun oder lassen könnten. Für sich selbst – nicht weg'n de Leut'.



## Die Illusion von der Selbstdisziplin

„Letztendlich entscheidet nur die Selbstdisziplin darüber, ob jemand dauerhaft sein Gewicht hält und seine Gewohnheiten verändert!“ Das hat man schon oft gehört. Aber stimmt das wirklich? Wie oft haben wir schon die Erfahrung gemacht, dass Selbstdisziplin eine sehr begrenzte Ressource ist. Wenn wir schon den ganzen Tag Selbstdisziplin aufbringen mussten, bleibt abends auf dem Sofa meist nicht mehr viel davon übrig. Wenn wir aber mit Disziplin nicht weiterkommen, stellt sich die Frage, was unser Verhalten wirklich steuert? Bekämen wir von jedem Stück Schokolade sofort eine Gallenkolik, bräuchten wir keine Disziplin. Ist jemand frisch verliebt und die Hormone tanzen Cha-Cha-Cha, braucht es auch wenig Willenskraft, sich selbst zu motivieren. Unser Verhalten wird nämlich überwiegend von zwei emotionalen Zuständen gesteuert: Schmerzvermeidung oder Lustgewinn.

Eine weitere Komponente ist die innere Haltung. Zum Beispiel braucht ein überzeugter Vegetarier keine Selbstdisziplin, um auf das Schnitzel zu verzichten, es ist noch nicht mal ein Verzicht für ihn.

Fazit: Wollen wir dauerhaft unser Verhalten verändern, sollten wir nicht auf Selbstdisziplin setzen, sondern auf die Steuerung unserer Emotionen. Entwickeln wir dazu noch eine gute innere Haltung und Ziele, haben wir so gut wie gewonnen. Jedes gute Verhaltenstraining baut auf diesen Komponenten auf.

## **Du sollst Vater und Mutter ehren**

Leider ist eine gute Beziehung zu den eigenen Eltern nicht immer selbstverständlich. Sogar über den Tod hinaus kann der Groll überleben. Möglicherweise hätten Sie guten Grund dazu und würde vor einem moralischen Gericht verhandelt, bekämen Sie wahrscheinlich sogar Recht. Nur nützt Ihnen das leider nichts. Um Ihren Seelenfrieden zu finden, sollten Sie mit Wohlwollen auf Ihre Eltern blicken. Eltern wollen gute Eltern sein. Waren Ihre Eltern es nicht, dann konnten sie es wahrscheinlich nicht besser. Sicher gibt es dafür viele Gründe, an denen sie nicht nur allein schuld waren. Ursachen können in der Familiengeschichte liegen. Wurden Sie von Ihrer Mutter entmutigt, standen dahinter ihre eigenen Komplexe. Zählte für Ihren Vater nur Leistung, hat er wohl selbst nie Nähe und Liebe kennengelernt.

Ob es Ihnen gefällt oder nicht: Sie bekommen keine anderen Eltern mehr. Und weil die Elternbeziehung mehr Einfluss auf die Psyche hat, als den meisten Menschen bewusst wird, sollten wir die Verantwortung dafür selbst übernehmen. Sie können Ihre Eltern ein Leben lang anklagen und verurteilen oder Sie können sich entscheiden, inneren Frieden mit ihnen zu schließen. Mit Sicherheit haben oder hatten sie auch ihre guten Seiten. Lenken Sie Ihr Augenmerk auf diese und akzeptieren Sie als Erwachsener ihre Schwächen.

Übrigens: Das tun Sie nicht für Ihre Eltern, sondern nur für sich.



## Wo die Angst ist, geht's lang

Haben Sie gerne Angst? Blöde Frage! Angst ist immer mit Beklemmungen, Fluchtgedanken und Vermeidungsstrategien verbunden. Das ist ganz normal. Wäre es also besser, vor nichts mehr Angst zu haben? Um Gottes willen, das wäre selbstmörderisch! Sogar (oder gerade!) ein Stuntman benötigt eine gehörige Portion Angst und Respekt vor der Gefahr, um nicht zu wagemutig zu werden. Angst ist ein lebenswichtiger Wegweiser oder auch ein Stoppschild.

Aber auch immer zu Recht? Wenn reale Gefahr droht, dann ja. Sind wir aber lediglich zu feige, dann nein. In diesem Fall nämlich machen wir immer wieder den gleichen Stiefel und bewegen uns nicht von der Stelle. Wir müssen auch mal der Angst die Stirn bieten und mutig etwas tun, was wir uns bisher nicht getraut haben. Denn lassen wir immer unsere Angst gewinnen, schwinden die Lebenskräfte. Als die beste Art, die Angst zu besiegen, hat sich bewährt, etwas zu tun, wovor man Angst hat.

Der Weg zur Weiterentwicklung und zum Lebensglück führt immer durch die Angst hindurch. Es gibt keine Abkürzung. Wenn wir destruktive Angst nicht überwinden, bleibt unser Leben immer hinter unseren Möglichkeiten zurück.

Haben Sie Mut! In meinen Kursen ermutige ich oft bei passender Gelegenheit mit der Aufforderung: „Wo die Angst ist, geht's lang.“ Kein schlechtes Motto, wie ich finde.

### KAPITEL 3

## Für ein gelingendes Miteinander



**Man sollte sich die Gelassenheit eines  
Stuhls zulegen, der muss auch mit  
jedem Arsch klarkommen.**

**„Sprich nie Böses von einem Menschen, wenn du es nicht gewiss weißt! Und wenn du es gewiss weißt, so frage dich: Warum erzähle ich es?“**

Johann Kaspar Lavater

## **Bloß kein Mitleid**

Wie geht es Ihnen, wenn es einem Ihrer Nächsten schlecht geht? Lässt Sie das kalt? Nein? Gott sei Dank. Leiden Sie sogar mit? Ja? Dann lohnt es sich, etwas genauer hinzuschauen. Mitleid oder Mitgefühl – das macht einen entscheidenden Unterschied! Mitgefühl heißt, den anderen wahrnehmen, sich ihm zuwenden und ihn meist auch wertschätzen. Der andere fühlt Verbundenheit, Trost oder gar Liebe. Und Mitleid? Es fügt Leid hinzu, wo schon genug davon ist. Mitleid heißt, den anderen bedauern, ihm sein Unglück widerspiegeln und ihn noch mehr runterziehen. So gesehen kann man gut verstehen, warum ein im Rollstuhl sitzendes Unfallopfer kein Mitleid gebrauchen kann.

Dennoch heißt es: „Geteiltes Leid ist halbes Leid.“ Das trifft dann zu, wenn Sie dem anderen wirklich etwas abnehmen können, Arbeit zum Beispiel, Verantwortung oder Geldprobleme. Nicht Krankheit, Angst oder Schmerzen. In diesem Fall hieße es: „Mitleid ist doppeltes Leid.“

Manch einer traut sich auch gar nicht, es sich selbst gut gehen zu lassen, wenn es einem seiner Lieben schlecht geht. Hilft das? Im Gegenteil. Gerade wenn der andere eine Krise meistern muss, kann er jede gute Energie aus seinem nahen Umfeld gebrauchen.

Wenn es Ihrem Nächsten schlecht geht, dann sorgen Sie umso besser für sich selbst! Bloß kein Mitleid.

## Das haben wir schon immer so gemacht

Killerphrase wird eine solche Aussage genannt. Oder Totschlagargument. Ausgesprochen von Schnarchnasen, die ihre Zeit bis zur Rente möglichst schadlos absitzen wollen und allen Fortschritt blockieren. So will es zumindest das Klischee, das allzu gerne bedient wird. Also dann lieber jung, dynamisch, erfolgreich, auf jede neue Idee springen und das bewährte Alte über Bord werfen? Auch nicht der wahre Jakob. Wie immer liegt die Wahrheit in der Mitte – und das nicht nur im Berufsleben. Auch im privaten Alltag kleben wir oft wie zäher Leim an Gewohntem und stehen uns damit selbst im Weg. Was könnten wir alles erleben, wenn wir uns bloß ein bisschen mehr trauen würden!

Bevor wir jetzt alle Konservativen und Zögerer ungespitzt in den Boden rammen, naht kompetente Hilfe von den Hirnforschern. Sie haben herausgefunden, warum der Homo sapiens gern Neues ablehnt und lieber den alten Stiefel weitermacht: Dopamin heißt der Zaubersaft, ein Neurotransmitter, der vom Belohnungssystem im Gehirn ausgeschüttet wird. Und zwar zuerst dann, wenn Altbekanntes wahrgenommen wird. Beim zweiten Nachdenken kann sich das Neue schon etwas vertrauter anfühlen. Immerhin, das erste Dopamin ist im Anmarsch und der Antrieb, sich auf etwas Ungewohntes einzulassen, wird umso stärker, je mehr man sich mit dem neuen Gedanken befasst. Es lohnt sich also, zumindest offen für Neues zu sein, anstatt es gleich abzulehnen.

## KAPITEL 4

# Für Zufriedenheit und Glück



**Warte nicht auf bessere Zeiten,  
sondern lerne im Regen zu tanzen.**

**„Verbringe die Zeit nicht mit der Suche  
nach einem Hindernis – vielleicht ist  
keines da.“**

Franz Kafka





## **Besonderen Dank aussprechen möchte ich**

- meiner Lektorin Ines Balcik, die es auf wunderbare Weise versteht, meine Texte so geradezubügeln, dass sie sich leicht lesen und verstehen lassen. Als langjährige Teilnehmerin meiner Kurse kennt sie zudem meine Arbeit genau und leistet seit vielen Jahren wertvolle Unterstützung bei meinen Publikationen.

**[www.ib-klartext.de](http://www.ib-klartext.de)**

- meinem Freund Jacques Oerter, Allroundkünstler, Maler, Bildhauer, Sänger, Komödiant und Entertainer, der bei der künstlerischen Gestaltung des Buches großartig Hand angelegt hat. Ich freue mich, ihn immer an meiner Seite zu wissen, wenn es darauf ankommt.

**[www.nostalgie-pur.de](http://www.nostalgie-pur.de)**

- meiner Grafikerin Nadine Gast, die seit Jahren für das Design meiner Prospekte, Anzeigen und Drucksachen verantwortlich ist und die das Layout des Buches ausgearbeitet hat.

**[www.sawosch-media.de](http://www.sawosch-media.de)**

- meiner Verlegerin Christina Schmitt, Geschäftsführerin von TRIGA – Der Verlag in Gelnhausen, für die professionelle und unkomplizierte Zusammenarbeit bei der Veröffentlichung des Buches.

**[www.triga-der-verlag.de](http://www.triga-der-verlag.de)**

- den weit über 4.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern meiner Kurse, Seminare und Einzelcoachings, die mir ihr Vertrauen schenken und die ich ein Stück auf ihren individuellen Wegen in ein leichteres Leben begleiten durfte. Von ihnen habe ich mehr gelernt als von allen Aus- und Fortbildungen und unzähliger Fachliteratur.
- nicht zuletzt, sondern am allermeisten meiner geliebten Frau Petra, die in nunmehr 45 Ehejahren verständnisvoll („Wo bist du bloß mit deinen Gedanken?“) und verlässlich an meiner Seite ist und mir den Rückhalt gibt, ohne den meine engagierte Herzblutarbeit („Wie spät wird es denn heute Abend?“) nicht möglich wäre.



# Leichter Sprünge machen

Seit über zwanzig Jahren vermittelt Elmar Egold in seinen Seminaren, Vorträgen und persönlichen Beratungen, wie wir alle unser Leben gesund und mit mehr Leichtigkeit meistern können. Seine Kolumnen, Aufsätze und Denkanstöße sind in Zeitungen und Ratgebern sehr gefragt, denn nicht immer läuft das Leben nach unseren Wünschen.

Geradezu Gold wert ist in Momenten der Krise ein passender Impuls, der unseren Gedanken eine neue Richtung gibt, innere Wogen glättet und uns in hoffnungsvolleres Fahrwasser leitet.

150 fundierte Denkanstöße für eine bessere innere Einstellung in verschiedenen Lebenslagen sind in diesem Buch zusammengestellt. Kurz und prägnant ist auf den Punkt gebracht, was sich in langjähriger Coachingarbeit bewährt hat: **Impulse für ein rundum leichteres Leben.**



## Elmar Egold

geboren 1952, lebt und arbeitet als Coach und Mentaltrainer in Bad Orb im Spessart. Neben seinem intensiven Schaffen in dem von ihm gegründeten Institut für humanistische Persönlichkeitsentwicklung ist seine große Leidenschaft die Musik.

Nach jahrzehntelangem ehrenamtlichem Engagement erschließt er sich noch heute gelegentlich mit seiner Klarinette spirituelle Räume in der Klezmer-Musik.

ISBN 978-3-95828-127-1



9 783958 281271

€ (D) 19,90 / € (A) 20,50