

**Schaff deine
Sorgen ab**

**...und werde
glücklich**



Janson
M E T H O D E

Haftungsausschluss

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Arzt, Psychologen, Juristen oder Wissenschaftler verfasst worden. Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung.

Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine psychologische, ärztliche, rechtliche oder soziale Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Holen Sie bei allen Fragen immer den Rat Ihres Hausarztes, Psychologen und anderen geschulten medizinischen oder psychologischen Fachpersonals ein.

Missachten Sie niemals professionellen, ärztlichen Rat und verschieben Sie keinen notwendigen Arztbesuch aufgrund von irgendetwas, das Sie gelesen haben.

Als Leserin und Leser dieses eBooks, möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantie oder Ähnliches gewährleistet werden kann. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden.

Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen (Anwendungen) selbst verantwortlich.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	4
Warum machen wir uns überhaupt Sorgen?.....	6
Welche Arten von Sorgen gibt es?.....	9
Alternativen zu Sorgen.....	14
Schauen Sie mehr bei sich selbst	17
Gegenteil von Sorgen: Glück und Gelassenheit	20
So brechen Sie mit den Sorgen.....	22
Fangen Sie endlich an zu leben!	24
Positives Denken ist Schlüssel zum Erfolg.....	25
Beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme	28
Wann fangen Sie endlich an zu laufen?	30
Drücken Sie Ihre „Reset“-Taste!	33
Träume, Visionen, Ziele, Glaube und Mut	34
Mit Disziplin durchhalten.....	36
Beschäftigen Sie sich	37
Zeigen Sie Charakter	38
Wo ist Ihr Plan?	40
Schlusswort: Sorgen erledigen sich von selbst	42

Vorwort

Unser Leben ist von Sorgen durchzogen. Sie bestimmen oft mehr den Alltag als Lebensfreude, Spaß und Vergnügen. Nichts ist in Schlagern mehr besungen und in Gedichten mehr beschrieben worden als Sorgen. Keiner hat es treffender geträllert als Nino de Angelo:

„...Hör einfach auf und fang einfach an. Mach dir keine Sorgen, alles wird gut, lebe hier und jetzt, verlier´ nicht den Mut. Mach dir keine Sorgen, glaub fest an dein Glück, vielleicht kommt es schon Morgen zu dir zurück. Du darfst die Hoffnung nicht verlieren, sei nicht ein Schatten deiner selbst. Glaub nicht, die ganze Welt hat dich betrogen und steh immer auf, einmal mehr als du fällst. Hör endlich auf und fang einfach an...“

In diesem Lied steht alles, was das Thema ausmacht: Sorgen, Mut, Glück, Hoffnung und Leben. Sorgen sind so weit vom Glück entfernt – aber auch wiederum so nah beisammen, wenn man es richtig anpackt. Sorgen und Glück sind nur einen Millimeter voneinander weg; zwischen ihnen passt gerade einmal ein dünnes Papier. Sorgen müssen nicht sein, wenn man sich einfach diesen Satz verinnerlicht: „Alles ist lösbar; es gibt keine Sorgen, die nicht zu regeln wären; nur der Tod ist endgültig, aber dann sterben auch die Sorgen, und selbst über den Tod eines lieben Menschen kommen wir nach Trauer mit neuem Lebensmut hinweg – das eigene Leben geht eben weiter.

Und doch können **Sorgen ein Leben zerstören**. Es ist einfach gesagt „vergiss die Sorgen“ – sie sind plötzlich da, automatisch wie von selbst, und wir können uns nicht einmal dagegen wehren. Wirklich nicht? Hätten wir die **richtigen Abwehr-Mechanismen**, dann würden wir

Sorgen nur noch mitleidsvoll belächeln. Aber wir haben sie eben (noch) nicht. Deshalb gibt es dieses eBook, das Ihnen die Sorgen leichter machen soll. Sie sollen wieder lernen zu leben. Dieses Buch nimmt Ihnen nicht wie ein Sesam öffne Dich alle Sorgen. Aber es **erleichtert** Ihnen den **Umgang mit** allen möglichen **Sorgen**.

Sie können Mechanismen erlernen, ihre alltäglichen und ganz großen Sorgen klein zu machen; und dann verlieren sie ihre Bedrohung. Viel wichtiger: Sie fangen endlich wieder an, Ihr Leben zu genießen. Denn über all die Sorgen haben Sie Ihr schönes Leben längst vergessen. Wo ist Ihre Lebensqualität geblieben, Ihre Freude am Leben? Es wird höchste Zeit, dass Sie endlich Ihre Sorgen hinter sich lassen. Drehen Sie die Sorgen ins Positive für sich um und sagen sich: **Ich sorge von jetzt ab gut für mich selbst**. Denn Sorgen haben zwei Definitionen, eine positive und eine negative. Die negative sind die Sorgen, die uns das Leben so schwer machen; die positiven Sorgen sind im Sinne von Vorsorge zu verstehen, sich kümmern, sich um jemanden sorgen – und eben in erster Linie für sich selbst (vor-)sorgen.

Warum machen wir uns überhaupt Sorgen?

Zunächst einmal, weil wir von Natur aus spontan erschrecken und nicht adäquat mit sorgenvollen Situationen umgehen. Das ist den meisten Menschen so eingeimpft, und manchmal ist es auch gut so. Denn es ist ein natürlicher Abwehrmechanismus gegen Gefahren. Beispielsweise, wenn ein naher Verwandter oder gar der Partner gestorben ist, helfen uns Sorgen dabei, unsere Trauer zu bewältigen und nachzudenken. Wir grübeln darüber, wie es weitergehen soll, planen Veränderungen und stellen uns neu auf. Das sind Sorgen, die wir nicht beeinflussen können, mit denen wir aber auch lernen können umzugehen. Oder nehmen wir die Sorgen nach einem schweren Unfall, bei schlimmer Krankheit. Sie sind durchaus berechtigt. Würden wir sie einfach hinwegwischen, dann hielte man uns für kalt und gefühllos. Mit diesen zwangsläufigen Sorgen müssen wir besonnen umzugehen lernen. Solche Sorgen kommen von außen auf uns zu; das steuern andere; wir können nur ausweichen.

Und dann machen wir uns Sorgen über **Krankheiten**, die zu **Ängsten** werden – Folge: **Magengeschwüre**. Sorgen über Krankheiten machen uns nämlich erst krank. Wir bekommen allein aus Sorgen Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Rückenschmerzen – ja sogar Lähmungen. Solche Krankheiten haben einen psychosomatischen Ursprung, also sind entstanden aus Ängsten aufgrund von Sorgen.

Dann überfallen uns auch Sorgen, die eigentlich gar keine sind. Wir sorgen uns über unser Geld, die Währung, den Euro, was wir sowieso nicht beeinflussen können. Sie kennen doch Hypochonder: Das sind Menschen, die beim ersten Räuspern gleich einen Herzinfarkt vermuten

und dauernd zum Arzt rennen. Im Grunde genommen sind es arme Geschöpfe, weil sie ständig vom Wahn besessen sind, schwer krank zu sein. Alle Menschen, die sich grundlos Sorgen machen, sind Hypochonder. Sie ziehen quasi die Sorgen an wie der Honig Bienen. Oder es gibt ja durchaus die „Mutter Teresa-Typen“, die Kümmerer: Sie müssen ihre Nase überall hineinhängen und sich um alles in der Welt kümmern – nach der Devise: Sorge, wo bist Du? – Ich komme schon! Diese Menschen, von denen es nicht zu wenige gibt, sind Gefangene ihres Beschützer-Instinkts. Sie machen sich Sorgen um alles, nur nicht um sich selbst. Statt auf ihren eigenen Blutdruck zu achten, helfen sie lieber anderen und erhöhen damit ihren eigenen. Sie schauen mehr auf andere als auf sich selbst. „Denk an Dich selbst“, und dann ist man auch kein Egoist.

Dabei kommt es ja beim Thema Sorgen darauf an, endlich einmal den eigenen Bedürfnissen freien Lauf zu lassen. Schauen Sie, was Ihnen gut tut und gefällt, womit Sie glücklich und zufrieden werden. Dann reduzieren sich die Sorgen automatisch. Wichtiger Tipp gegen Sorgen ist also, eigene Wünsche zuzulassen und sich selbst in den Mittelpunkt zu stellen.

Natürlich gibt es auch Egozentriker, die immer nur für sich alle Vorteile ausschöpfen und mit Ellenbogen durchs Leben marschieren. Das ist aber krankhaft, und es macht auch krank. Nicht wenige Egozentriker bekommen Magengeschwüre oder Bluthochdruck, weil ihre Hetze nach Vorteilen, immer in der ersten Reihe sitzen zu wollen und immer als erster das beste Stück abzubekommen Stress bedeutet. Diese Menschen leider unter einem gesteigerten Geltungsbedürfnis; sie wollen immer mehr sein als sie können. Sie dürfen egoistisch für Ihre eigenen Bedürfnisse kämpfen, aber nicht immer egozentrisch krankhaft

mehr haben wollen, als Ihnen zusteht und guttut. Genau das ist der feine Unterschied.

Welche Arten von Sorgen gibt es?

„Mach Dir keine Sorgen – mach Dir keine Gedanken“ – solche Sätze sind oft leicht dahingesagt. Aber sie sind leichter gesagt als getan. Wir treffen auf generell ängstlichere Menschen und solche, die eher cooler durchs Leben gehen. Manche wirft ein verpasster Zug aus der Bahn, andere nehmen einfach den nächsten. Sorgen sind immer individuell, aus der Sicht des Betrachters rein subjektiv. Was für den einen die Sorge schlechthin ist, bekümmert einen anderen überhaupt nicht. Es gibt also keine objektive Betrachtung von Sorgen und keine objektive Wertung der Schwere von Sorgen.

Menschen sind unterschiedlich gestrickt. Die Wissenschaft beispielsweise kennt den **introvertierten** Typus, der viele Dinge mit sich selbst ausmacht und oft in sich gekehrt ist, still, zurückgezogen; daneben steht der **extrovertierte** Typus, der jeden Frust und Ärger rausschreit, keine Sorgen in sich lässt, offen mit anderen darüber redet und sich selbst auch gerne auf Bühnen, in der Öffentlichkeit produziert, kommunikativ, kontaktfreudig. Und so gehen beide unterschiedliche Charaktere auch mit Sorgen um: der eine offen, lösbar, weniger ängstlich – der andere zurückgezogen, mit sich selbst ausmachend, zögernd und bedrohlich.

Es gibt **finanzielle Sorgen**, **gesundheitliche Sorgen**, **Beziehungs-Sorgen**, **Job-Sorgen** und so weiter. Sorgen durchziehen das ganze Spektrum unseres Lebens und Alltags. Es gibt fast nichts, über das man sich nicht sorgt. Und dabei bleibt das Leben auf der Strecke. Wir leben nicht mehr vergnügt – das Leben macht wegen der vielen Sorgen eigentlich keinen Spaß mehr.

Alle Sorgen sind **relativ**, so auch die Sorge ums Geld. Dem einen fehlen 100 Euro, um sich ein neues Handy zu kaufen oder eine trendige Bluse, die gerade im Angebot ist. Für den anderen sind schon zehn Euro genug sein, um seine Familie einen Tag lang oder zwei am Leben zu erhalten und sie mit essen zu versorgen. Die **Qualität von Sorgen** wird hier spürbar: Für den einen sind sie purer Luxus, der nicht sein muss, und für den anderen ist es Existenzangst.

Wir sorgen uns um unsere **Kinder**: Bekommt der Sohn die richtige Frau; schafft die Tochter das Abitur oder kommen sie generell mit dem Leben klar; stehen sie irgendwann einmal sicher auf eigenen Füßen? So gesehen können Sorgen auch einengen. Der Sohn muss ja mit der Frau seiner Wahl auskommen und nicht die Eltern; und ob für die Tochter das Abitur überhaupt der richtige Weg ist, muss doch ihr überlassen bleiben. Vielleicht wird sie als Friseurin ein viel zufriedenerer Mensch. Wir machen uns also oft völlig **unnütze Sorgen**. Bewahren Sie deshalb immer Ihr Sorgen-Potenzial für die wirklich wichtigen Sorgen, den Vorsorgen, auf. Bei der Sorge um die Finanzen helfen Sie Ihnen, nicht über die Stränge zu schlagen und mehr auszugeben, als sie haben. Hören Sie hier auf Ihre Sorgen und kaufen sich eben nicht den Pullover aus dem Angebot. Unser marktwirtschaftliches System setzt nämlich darauf, Ihnen das Geld aus der Tasche zu ziehen. Die Werbung produziert laufend super günstige Sonderangebote, die Sie eigentlich gar nicht brauchen. Indem sie Ihnen vermittelt, Geld zu sparen, verführt sie Sie, Dinge auf Vorrat zu kaufen, die sie manchmal sogar ungenutzt wieder in die Alt-Kleider-Sammlung geben. Hier sind Sorgen gut, weil sie vorsorgen und Sie finanziell vor dem Ruin bewahren.

Oft fühlen wir uns auch so **hilflos und ohnmächtig** – beispielsweise vor Entscheidungen der Regierung, des Lehrers oder des Chefs. Daraus

entstehen häufig Sorgen. Die können sich in Entschlusslosigkeit steigern. Wir bekommen Angst, falsche Entscheidungen zu treffen. Die Welt wirkt bedrohlich auf uns; Gefahren lauern überall. Sorgen geben uns dann das Gefühl, Kontrolle auszuüben und den Dingen nicht ganz hilflos gegenüber zu stehen.

Oder wie oft machen wir uns Sorgen um Ereignisse, die nur **unwahrscheinlich** eintreten, die wir vor allem gar nicht beeinflussen können. Sie kosten uns nur unnötige Energie. Wie oft fürchten wir uns, dass etwas ganz Schlimmes passieren könnte; und am Ende stellt es sich als Kleinigkeit heraus. Die daraus entstehenden Sorgen sind aber sehr schädlich für uns.

So sorgen sich auch viele Menschen schon allein dann, wenn sie **keine Kontrolle** über eine bestimmte Situation haben. **Beispiel:** Sie gehen auf eine Achterbahn und sorgen sich während der ganzen Fahrt darüber, dass Sie eventuell abstürzen könnten. Wäre die Bahn nicht sicher und hätte der TÜV sie nicht vorher kontrolliert, säßen Sie erst gar nicht in ihr. Also sind Ihre Sorgen, wenn Sie alle sonstigen Vorsichtsmaßnahmen befolgen, unbegründet. **Anderes Beispiel:** Sie fahren in einem Auto mit, und auf dem Beifahrersitz glauben Sie, dass es gleich kracht, weil Sie den Wagen nicht unter Ihrer Kontrolle haben. Sie sind also in Sorge, es könnte gleich ein Unfall passieren. Warum sind Sie dann überhaupt mitgefahren, wenn Sie sich im Auto ständig Sorgen machen? Sie lenken den Wagen zwar nicht, vertrauen Sie aber dem Fahrer. Wenn er nicht gerade Formel 1-Pilot ist, wird er Sie schon sicher nach Hause bringen. Solche Menschen sind nämlich der irrigen Annahme, durch ihre Sorgen das befürchtete Ereignis zu verhindern. Dabei ist meistens das Gegenteil der Fall: Je mehr wir uns sorgen, umso eher tritt es ein. Solche bekannten Phänomene nennt der

Fachmann eine „selbsterfüllende Prophezeiung“. Kenn Sie das Märchen von der Pech-Marie? Eine Stiefmutter verstößt immer ihre ungeliebte Stieftochter, bis diese in einem Brunnen auf Frau Holle trifft. Dort wird sie zur Gold-Marie, und es gelingt ihr alles. Die eigentliche Tochter will es ihrer Stiefschwester nachmachen, hat aber nur Pech, das ihr scheinbar an den Füßen klebt. Wer das Glück erzwingen will, hat Pech, und wer die Katastrophe herbeiredet, den trifft sie schließlich auch.

Wenn Sie Sorgen-Gedanken nicht bewusst unterbrechen, hinterfragen und durch **zuversichtliche Gedanken** ersetzen, können Sie sie auch nicht stoppen. Setzen Sie also, wenn Sorgen Sie befallen, positive Gedanken dagegen, etwa so: Sie sorgen sich, dass Ihr Kind von der Schule nicht nach Hause kommt und von einem Sittenstrolch entführt wird. Vertrauen Sie auf Ihre Vorsorge, die Sie Ihrem Kind ständig mitgegeben haben und sagen sich: „Mein Kind kommt heil nach Hause“ – oder besser noch „Sebastian kommt unversehrt nach Hause; er kann sich wehren und ihm passiert schon nichts.“ Unterdrücken Sie Sorgen; sie können es sich leisten, weil Sie Vorsorge getroffen haben. Ihre Sorge zuvor hat ihren positiven Zweck erfüllt, weil Sie Sorge in eine gute Vorbereitung und Abwehr umgewandelt haben. Für Sorge besteht nun kein Anlass mehr.

Wir müssen wie bei jedem Problem und jeder Angst unsere Sorgen erst einmal **analysieren**, sie auseinanderlegen, um zu erkennen, was von ihnen wirklich bedrohlich übrig bleibt und was eher nicht. Schlafen Sie eine Nacht über Ihre Sorgen und treffen keine spontanen Entscheidungen. Im Angesicht der Sorgen entscheidet man oft falsch. Mit ein wenig **Abstand** relativieren sich Sorgen; Sie finden zu einem weniger emotionalen Urteil mit vielleicht nicht so fatalen Fehlern.

Sorgen erstarren uns oft spontan. Die Sorge kommt und wir versteinern zur Salzsäule. Das Kaninchen sitzt ja bekanntlich auch vor der Schlange und wartet darauf, von ihr gefressen zu werden – statt mit einem blitzschnellen Hakenschlag zu entfliehen. Es ist in Sorge vor dem bedrohlichen Feind; stattdessen sollte es besser den David vor dem Goliath spielen und **Mut** haben. Warum gewinnt die Sorge? Weil wir uns nicht mit entsprechenden **Abwehrmechanismen vorbereitet** haben. Wir werden buchstäblich kalt erwischt. Daran hatten wir nicht gedacht, dass so etwas passieren kann. Konsequenz: Spielen Sie alle Gemeinheiten des Lebens durch – nicht in Sorge, sondern als **Training**, das Sie zu einem furchtlosen Zeitgenossen macht. Sorgen machen Ihnen nichts mehr aus.

Vermeiden Sie künftig, sofort im Angesicht von Sorgen Entscheidungen zu treffen. Denn Sorgen rauben Ihnen den klaren Blick, eine besonnene Analyse und die richtige Antwort. Erst wenn Ihnen ein Ganove die Pistole an den Kopf setzt, sollten Sie Geld und Wertsachen rausrücken, anstatt mit Ihrem Leben zu spielen. Denn danach könnten eventuell sowieso alle Sorgen Makulatur sein. Selbst wenn der Gerichtsvollzieher vor der Tür steht, behalten Sie einen sorgenfreien Kopf. Da steht ein Mensch, der für Ihre Nöte Verständnis hat. Verschaffen Sie sich Zeit durch Ihren guten Willen, Geld zu besorgen oder einen kleinen Teilbetrag zu zahlen. Selbst wenn man Ihnen den Strom bereits abgestellt hat, finden sich Lösungen. Nichts ist so schlimm, als dass es im Angesicht von Sorgen sofort gelöst werden müsste. Und wenn, dann haben Sie es sowieso nicht in der Hand. Dann passiert es eben halt, ohne dass Sie eingreifen könnten. Und auch davon geht die Welt nicht gleich unter.

Alternativen zu Sorgen

Mit Sorgen richtig umzugehen, bedeutet **vorausschauend** denken und immer **locker bleiben** – nie im Angesicht von Sorgen erstarren. Planen Sie Sorgen ein; fragen Sie sich, wie man auf bestimmte Sorgen am besten reagiert. Die richtige Antwort auf Sorgen ist, sich immer **positiv** einzureden „**Ich mache mir keine Sorgen**“ oder „Sorgen bestimmen nicht mein Leben“ oder „Sorgen sind nichts Bedrohliches“. **Tipp: Aktivitäten** lassen erst keine Sorgen aufkommen. Bleiben Sie immer in „Action“. Planen Sie ständig etwas; werden Sie so richtig aktiv. Denn jede **Beschäftigung** lässt weniger Zeit für Sorgen. Sie wissen doch genau, wann Langeweile aufkommt, wann Sie sich wieder einmal Gedanken machen, wann Sie alleine sind. Genau das sind die Situationen, in denen Sorgen auftauchen. Planen Sie also vor und beschäftigen Sie sich in solchen Zeiten – mit Ihrem Hobby, mit einem Menü, das Sie zusammen mit Freunden kochen, mit Fitness, einem Waldlauf oder Spaziergang, mit Kommunikation, Gesprächen, Treffen, Einkäufen und was nicht alles. Füllen Sie Ihren Terminkalender auch mit privaten Dates; planen Sie Ihr Leben so lange durch, bis Ihnen Sorgen nichts mehr anhaben können.

Lassen Sie uns noch ein wenig bei dem so wichtigen Thema der **Beschäftigung** bleiben. Jeder Psychologe verordnet heute seinen Patienten Arbeit, so genannte Beschäftigungstherapie, im Fachbegriff „Ergotherapie“, dann klingt es nicht so banal. Schon die Ärzte der alten Griechen sahen in Arbeit eine sinnvolle Therapie. Die Quäker in Philadelphia zu Zeiten Benjamin Franklins ließen ihre geisteskranken Patienten Flachs spinnen; sie fühlten sich schlicht bei leichter Tätigkeit wohler – sie war nervenberuhigend. Keine Zeit für Sorgen hatte auch **Winston Churchill** während des Krieges: „**Ich bin zu beschäftigt**“,

entgegnete er, als man ihn fragte, ob er nicht Angst habe, weil er eine irrsinnige Verantwortung trage.

Die Beschäftigungs-Theorie folgt einem einfachen Gesetz – einem der wichtigsten, die die Psychologie je entdeckt hat. Es ist nämlich **unmöglich, dass irgendein menschlicher Verstand**, und sei er noch so brilliant, **mehr als einen Gedanken auf einmal denken kann**. Vielleicht versuchen Sie es mal selbst: Denken Sie gleichzeitig an die Freiheitsstatue und daran, wie morgen Ihr Tagesplan aussieht – nehmen Sie sich nur einen einzigen Punkt heraus: Denken Sie gleichzeitig an diesen einzigen Punkt und an die Freiheitsstatue. Das schafft kein Mensch. Sie können nur der Reihe nach an diese beiden Dinge denken. Dasselbe gilt auch für unsere Gefühle. Sie können also nicht zur gleichen Zeit wegen irgendeiner aufregenden Sache begeistert und in Hochstimmung sein und sich auf der anderen Seite Sorgen machen, die Sie herunterziehen. Es ist eine einfache Wahrheit. Sie hat den Militärpsychiatern im Zweiten Weltkrieg geholfen, wahre Wunder zu vollbringen. Sie verschrieben nämlich den Soldaten, die traumatische Fronterfahrungen nicht verarbeiten konnten, einfach sich ständig beschäftigt zu halten. Sie ließen Soldaten mit Nervenschock als Kur Golf spielen, schwimmen, angeln, jagen, fotografieren, tanzen, Erde umgraben, Holz hacken und dergleichen mehr. Sie hatten einfach keine Zeit, über ihre schrecklichen Erinnerungen nachzudenken.

Verwandeln Sie Sorgen immer nur in Vorsorge und Handeln. Das wirkt sich schlagartig positiv auf Ihre gesamte Einstellung zu Sorgen und zum Leben schlechthin aus. Denn Sie nehmen Ihr Leben in die Hand und bestimmen es selbst. Verschwenden Sie Ihre Energie nicht auf Sorgen, die Sie sowieso nicht lösen können. Machen Sie sich klar,

dass Sorgen über einen längeren Zeitraum ernsthafte gesundheitliche Folgen haben können.

Schenken Sie nur den Sorgen Ihre Aufmerksamkeit, gegen die Sie auch wirklich etwas unternehmen können. Akzeptieren Sie sie einfach, wenn Sie nichts dagegen ausrichten können. Setzen Sie bei den Dingen an, die Sie verändern können. Lassen Sie nicht zu, dass sich in Ihrem Kopf Gedanken einnisten, ohne dass Sie ihnen die Erlaubnis dazu geben; bestimmen Sie also, was Sie denken – und vertreiben damit die unnützen Sorgen aus Ihrem Kopf.

Aber: Erkennen Sie auch den schmalen Grat zur Sorglosigkeit; **sorglos** ist der, der den Kopf in den Sand steckt. Ein relativ **sorgenfreies** Leben dagegen führen Sie dann, wenn Sie **vorgesorgt** haben – wie bei der Altersvorsorge zum Beispiel. Merken Sie den Unterschied zwischen sorglos und sorgenfrei? Sie dürfen ruhig ein sorgenfreies Leben führen, wenn Sorgen **nicht** zur **Panik** mutieren. Ersetzen Sie Sorgen durch **Lösungen**. Sie wissen doch: Jede Niederlage – vor allem im Sport – motiviert, es besser zu machen. **Jedes Problem ist Motivation zur Lösung** – so auch jede Sorge. „Was uns nicht umbringt, macht uns nur noch härter“, heißt es salopp, drückt aber den Kern aus, mit Problemen fertig zu werden. Gibt es keine Lösungen, müssen wir Sorgen so annehmen wie unlösbare Probleme, etwa ein Erdbeben. Wir können uns dann mit der Situation arrangieren und das Beste daraus machen.

Achten Sie immer darauf, dass **aus Sorgen nicht Angst** wird. Denn Angst kann leicht **krankhaft** werden und bis zur **Phobie** ausarten. Dann muss sie behandelt werden.

Schauen Sie mehr bei sich selbst

Ja, es gibt sie, die Menschen, die sich ständig **um andere Sorgen machen**. Warum eigentlich? Weil ihnen langweilig ist und sie nichts zu tun haben, weil sie unter einem Beschützer-Instinkt leiden, Kümmerer sind und nur nicht bei sich selbst schauen wollen. Es gibt vielfältige Gründe, sich über andere Sorgen zu machen. Es können eigene negative Erfahrungen sein, etwa das Erlebnis, einem Nachbarn nicht rechtzeitig geholfen zu haben, einem Unfallopfer nicht Erste Hilfe geleistet zu haben, weil man nicht weiß, wie. Gründe gibt es viele. Doch jeder Mensch sollte sich immer vor Augen halten, dass er zuallererst für sich selber verantwortlich ist. Wie geht es mir, womit bin ich **glücklich und zufrieden**? Was tut mir gut? Das sind die Ur-Fragen der Menschheit. Wir leben nicht für unsere Eltern oder sonst wen, sondern nur für uns selbst. Wenn ich ein Leben lang danach trachte, dass es meinen Eltern gut geht, bleibe ich selbst dabei auf der Strecke. Mein Herz blutet aus – in der Selbstaufgabe für andere. Das ist nicht Sinn des Lebens, und das macht auch nicht glücklich. Wir können darauf pfeifen, was einst auf unserem Grabstein steht – „written in stone“ – und, haben wir davon noch etwas? Nein, wir haben unsere Zufriedenheit, unser Lebensgefühl beizeiten buchstäblich begraben, geopfert – für was eigentlich?

Es ist auch absolut **nicht egoistisch**, auf sich und seine Gefühle zu hören. Es geht um uns; unser Leben gehört uns allein; wir leben nicht für andere, zuallererst für uns. Das lässt aber durchaus zu, dass man in einer Partnerschaft Rücksicht auf einander nimmt. Sonst würden wir uns ja fürs Alleinsein entscheiden. Dadurch, dass wir eine Partnerschaft eingehen, übernehmen wir Verantwortung – für uns und den Partner. Sorgen Sie sich erst einmal um Ihr eigenes Leben. Natürlich sind Sie

für Ihre **Kinder verantwortlich**. Sie sollen **Gefahren abwehren**, deshalb sorgen Sie ja auch vor – im positiven Sinn, nicht krankhaft. Aus Verantwortung sind Sie nicht gleichgültig. Eine drogenabhängige Mutter würde sich keine Sorgen machen und das Baby vielleicht nicht von der heißen Ofenplatte zurückhalten. Ihr sind die Drogen wichtiger als Verantwortung und (Vor-) Sorge. Sie ist aber auch krank und kann nicht mehr anders.

Vertagen Sie also nicht Ihr Leben – auf die Zeit nach Ihrem Tod. Denn dann hätten Sie nicht wirklich gelebt. Leben Sie jetzt – ohne Sorgen. Wie sagte schon der Philosoph Jean Paul Sartre: „Ein großer Teil der Sorgen besteht aus **unbegründeter Furcht**.“ So oft lösen sich Sorgen und Probleme wie Luft auf. Wir meinten im Angesicht von Furcht, dass wir uns große Sorgen machen müssten, und doch war der Grund manchmal gar keiner. Wir **deuten** oft Dinge spontan **falsch**. Kriege sind ja auch schon aus reinen kommunikativen Missverständnissen entstanden. Der eine sagt etwas, der andere steht in einem ganz anderen Film und bekommt es vollkommen in den falschen Hals. Und schon haben beide ein Problem. Das ist genau die Wechselwirkung von **Antenne und Empfang**: Ich sende eine Botschaft aus, und durch irgendwelche Funkstörungen kommt sie verzerrt beim Empfänger an; **Missverständnisse** sind die Konsequenz. Es müssen nicht immer Störungen sein; einfache emotional unterschiedliche Empfindungen reichen schon. Ich als Sender einer Botschaft bin in einer euphorischen Stimmung und freue mich auf den Kontakt; der Empfänger ist gerade schlecht drauf, hat Kopfschmerzen oder ein finanzielles Problem; bei ihm kommt die Nachricht ganz anders an. Er empfindet meine freundliche Botschaft vielleicht gar als Angriff. Wie oft verstehen wir etwas falsch („In den falschen Hals bekommen“)? Eigentlich müssten wir immer sehr verständnisvoll zuhören und uns fragen: „Wie könnte

mein Gegenüber das gemeint haben?“ Statt nachzufragen, fällen wir ein Urteil und reagieren – falsch! Sorgen müssten also oft gar nicht sein. Sie sind real nicht da; wir bilden sie uns nur ein. Wie oft hören wir schon die Flöhe husten. Unser Problem ist es doch: Wir glauben zu wissen, was ein anderer gerade denkt. Haben Sie schon einmal Gedanken lesen können? Wir sollten uns daher weniger unseren Kopf über ungelegte Eier zerbrechen und damit aufhören, die vermeintlichen Sorgen anderer von deren Gesichtern ablesen zu können. Dann haben wir viel Zeit gespart. So entstehen auch Missverständnisse über Sorgen. Also lassen wir das! Bevor wir vor lauter Sorgen machen tot umfallen.

Gegenteil von Sorgen: Glück und Gelassenheit

Das Gegenteil von Sorgen ist, glücklich und gelassen zu sein. Leben Sie ohne Sorgen und Ängste. Üben Sie sich darin, das Glück in Ihrem Leben zu genießen. Dazu müssen Sie aber erst etwas über Ihre Sorgen und Ängste erfahren. Analysieren Sie Ihre Sorgen, um sie lösen zu können.

- Worüber mache ich mir Sorgen? Was ist das Problem?
- Was ist die Ursache der Sorge/des Problems?
- Was kann ich tun, welche Lösungen sind möglich?
- Wie entscheide ich mich, welche Lösung wähle ich?
- Wann setze ich meine Entscheidung in die Tat um?

Nehmen Sie sich dazu ein Blatt Papier. Sammeln Sie alles, worüber Sie sich sorgen, analysieren Sie es genau. Danach treffen Sie Ihre Entscheidung und handeln dann auch. Schauen Sie sich das Blatt ruhig mehrmals an. Manchmal streichen Sie auch wieder Dinge. Komprimieren Sie Ihre Sorgen/Probleme auf das Wesentliche. Wichtig ist, dass Sie handeln. Sonst war dies eine reine Energieverschwendung.

Dann folgen die nächsten Fragen:

- Was kann mir am schlimmsten passieren, wenn ich es nicht schaffe, mein Problem zu lösen?
- Bereiten Sie sich in Gedanken darauf vor, notfalls auch das Schlimmste zu akzeptieren. Man nennt das, ein Worst Case-Szenario entwickeln: Spielen Sie durch, was alles passieren könnte; das Wenigste davon wird jemals eintreten, und wenn,

sind Sie darauf vorbereitet. Indem Sie sich das Schlimmste ausmalen, entwickeln Sie Antworten und Gegenwehr. Der Super-Gau wirkt dann nicht mehr so bedrohlich.

- Versuchen Sie danach ruhig und gelassen, das Schlimmste abzuwenden, mit dem Sie sich im Geiste bereits angefunden haben.

Haben Sie dabei immer den hohen Preis im Auge, den die Sorgen Ihrer Gesundheit abverlangen. Denn wer nicht weiß, wie man Angst und Sorgen bekämpft, der stirbt früh.

So brechen Sie mit den Sorgen

Natürlich stecken viele sorgenvolle Menschen in einem Korsett, aus dem sie nur schwer wieder heraus kommen. Wie bricht man aber mit der Gewohnheit, sich ständig Sorgen zu machen, ehe man selbst vielleicht daran zerbricht? Auch hier wieder das **Patentrezept: Beschäftigung**. Lassen Sie sich selbst keine Zeit für Sorgen. Machen Sie sich immer den Satz klar: „Man ist nur unglücklich, wenn man Zeit dazu hat zu überlegen, ob man unglücklich ist oder nicht. Sich zu beschäftigen, nimmt einem also die Zeit, sich zu sorgen. **Tipps**: regen Sie sich nicht über jede Nebensächlichkeit auf; vergessen Sie sie einfach. Denken Sie immer daran, es schnell zu vergessen, nützt Ihrer Gesundheit. Und posten Sie sich den Spruch an Ihren Spiegel im Badezimmer: „Das Leben ist zu kurz für Kleinigkeiten!“

Bevor Sie anfangen, sich Sorgen zu machen, prüfen Sie möglichst realistisch, wie groß die Wahrscheinlichkeit ist, dass die Dinge, über die Sie sich sorgen, **auch tatsächlich passieren**. Akzeptieren Sie dabei unvermeidliche Dinge. Nehmen Sie also **gelassen** hin, was Sie ohnehin nicht ändern können. Ergreifen Sie aber den **Mut**, die Dinge zu verändern, die Sie verändern können. Dazu brauchen Sie die **Weisheit**, zwischen beiden – dem Unveränderbaren und dem Veränderbaren – unterscheiden zu können.

Grenzen Sie Ihre Sorgen **ein** und begrenzen Sie sie. Fragen Sie sich also:

- Wie wichtig ist die Sache eigentlich, über die ich mir Sorgen mache?
- Wo setze ich für meine Sorgen eine Grenze, wie limitiere ich sie?

- Wie viel muss ich für diese Sorgen bezahlen; habe ich vielleicht schon zu viel dafür bezahlt – mehr als sie wert sind?
- Beherzigen Sie eins: Was vorbei ist, ist vorbei; sägen Sie kein Sägemehl. Oder sagen Sie es mit Shakespeare: Heizt nicht den Ofen euerm Feind so glühend, dass er euch selbst versengt.

Werden Sie **gelassener**, denn unser Leben ist das Produkt unserer Gedanken. Denken und handeln Sie voll **Heiterkeit**, denn dann empfinden Sie auch heiter. Hass und Vergeltung sind schlechte Ratgeber und bereiten zusätzliche Sorgen. Sie tun sich selbst mehr weh als den Feinden, mit denen Sie abrechnen wollen. Verschwenden Sie keinen Gedanken an Menschen, die Sie nicht mögen. Sie ärgern sich und bereiten sich Sorgen. Vergessen Sie die Undankbarkeit der Menschen; regen Sie sich darüber nicht auf, denn es ist natürlich, dass Menschen vergessen zu danken. Sie werden nur glücklich, wenn Sie aufhören, an Dankbarkeit und Undankbarkeit zu denken. Geben Sie lieber aus einer inneren Freude am Schenken. Ahmen Sie auch niemanden nach; **bleiben Sie immer Sie selbst**. Denn Schauspielerei bereitet auch Sorgen. Wenn Sie ständig mehr sein wollen, als Sie sind und können, führt das zu Stress, der Ihnen irgendwann Sorgen macht. Geben Sie sich mit dem zufrieden, was Sie haben und machen für sich das Beste daraus, Beispiel: Gibt das Leben Ihnen eine Zitrone, dann machen Sie Zitronenlimonade daraus – so einfach ist das. Bauen Sie das mit **positiven Gedanken** weiter aus, anstatt sich selbst mit **Sorgen zu blockieren**.

Die Pfadfinder tun jeden Tag eine **gute Tat**. So zaubern sie ein glückliches Lächeln in andere Gesichter und sind selber glücklich („The love we give away ist the only love we keep“ - . sagte der

amerikanische Publizist und Philosoph Elbert Green Hubbard – Die Liebe, die wir geben, ist die einzige Liebe, die wir behalten). Dabei vergessen Sie sich selbst und vielleicht auch ihr eigenes Unglück und natürlich Ihre Sorgen, die sie vielleicht gerade haben.

Fangen Sie endlich an zu leben!

Über die vielen Sorgen vergessen wir zu leben. Manchen Menschen wissen gar nicht mehr, was es heißt, das Leben zu genießen. Man könnte meinen, ihnen ist das Leben zur Last geworden. Sie bemerken es selbst oft gar nicht, sondern sind gefangen in ihrem Korsett aus Sorgen. Ihre Sorgen sind ein zweifelhafter Ersatz für Lebensqualität geworden. Instinktiv wenden Sie sich jeder sich bietenden Sorge zu. Ein durch Sorgen eingeengtes Leben kann nicht glücklich machen. Deshalb nehmen Sie es wie der Titel des Klassikers von **Dale Carnegie**: „**Sorge dich nicht – lebe!**“ Der amerikanische Kommunikations- und Motivationstrainer ist längst tot, hat uns aber einen Schatz an positivem Denken hinterlassen. Und damit wären wir genau beim Thema: Um Sorgen zu vergessen und endlich hinter sich zu lassen, sollten wir **positiv denken**.

Positives Denken ist Schlüssel zum Erfolg

Rhonda Byrne, eigentlich eine australische Drehbuchautorin und Produzentin, drückt es mit ihrem millionenfach verkauften Weltbestseller „**The Secret**“ in mittlerweile 46 Sprachen ähnlich aus (mittlerweile war sie für einige Wochen damit sogar in der SPIEGEL-Bestsellerliste). Ihr Thema ist neben positivem Denken **Glück**. Kernthese: Ihr Handbuch zur größten Kraft im Universum ist „**The Power – die Kraft, alles zu bekommen, was Sie sich wünschen**“. Mit positiven Gefühlen kann man alles erreichen – **auch** seine **Sorgen loszuwerden**. Und das ist die Grundvoraussetzung, endlich wieder anzufangen, richtig zu leben, ja überhaupt erst einmal zu leben. Byrne ist davon überzeugt, mit der Kraft positiver Gedanken alles – von Beziehung, Beruf über Geld bis hin Anerkennung, Glück und Zufriedenheit – erreichen zu können. Man muss jeden Tag mindestens 51 Prozent positive Gedanken (am besten mehr natürlich) in das gewünschte Ziel hinein investieren und negative Gedanken verdrängen. Bemerkt man Negatives, muss man sofort gegensteuern. Wer mit Geld nur Negatives verbindet, muss sich davon trennen oder versuchen, es ins Positive umzulenken, etwa so: Bekommen Sie eine Stromrechnung, dann hat das ihre Richtigkeit. Sagen Sie sich: Ja, ich habe den Strom verbraucht; die Rechnung ist ok und bezahlen Sie.

Fluchen Sie aber nicht darüber; machen Sie sich keine Sorgen über diese Rechnung, selbst wenn Sie sie jetzt nicht bezahlen können. Andersherum, wenn Sie eine negative Situation auch durch gutes zureden nicht beseitigen können, etwa einen verbitterten Nachbarn nicht freundlich stimmen können, müssen Sie ihm aus dem Weg gehen, um sein negatives „Kama“ nicht auf Sie überspringen zu lassen. So nur schaffen Sie die 51 Prozent Positiv-Stimmung, die Sie brauchen, um

Ihre Wünsche wahr werden zu lassen und sich von Negativ-Gedanken wie Sorgen zu lösen.

Natürlich hilft dabei auch **Auto-Suggestion**, denn in unserem Unterbewusstsein senden wir intuitiv positive oder negative Signale aus. Mit positiven Formeln können Sie Ihr Unterbewusstsein zu einem Handeln verleitet; Sie können negatives Denken und Handeln in positives umdrehen. Wie oben schon erwähnt müssen Sie sich dazu immer wieder – hundertfach am Tag und mehr – solche Sätze sagen, die von Ihren Sorgen ablenken und diese in schöne Dinge wie Träume und Ziele umlenken, etwa so: „Ich habe keinen Grund mir Sorgen zu machen“ oder „Mir geht es gut und ich bin zufrieden mit meinem Leben“ oder „Ich liebe mein Leben“. Sie werden sehen, zunächst müssen Sie Ihre Formeln wie Gebete rauf und runter beten, auch laut; mit der Zeit gehen diese Gedanken in Ihr Unterbewusstsein über und Sie fühlen so, wie Sie denken – bis Sie solche Suggestiv-Sätze nur noch ganz selten sprechen müssen. Das Unterbewusstsein zu verändern war auch eine Methode des Kalten Krieges, Spione umzudrehen oder Informationen aus ihnen durch Gehirnwäsche herauszuquetschen. Warum sollten Sie nicht diese Ansätze benutzen, damit es Ihnen wieder besser geht, Sie Sorgen vergessen und endlich wieder leben und auch lieben.

Tun Sie also etwas, um **glücklich** zu **sein**. Dazu müssen Sie sich zu dem bekennen, was **Ihnen guttut**. Fragen Sie sich also: Was will ich, **womit werde ich glücklich**? Das können nur Sie selbst sich beantworten. Schielen Sie nicht auf Eltern, Freunde, Verwandte, Nachbarn, sondern: Was tut mir gut, was möchte ich gerne machen, wie möchte ich gerne leben, in welcher Situation werde ich am glücklichsten? Dann sind Sie schon mal einen großen Schritt weiter.

Und Sie sehen: Das ist eine sehr **individuelle** Angelegenheit: Der eine möchte in eine größere Wohnung ziehen, aus der lauten, öden Stadt in die ruhigere grüne Natur; ein anderer sucht immer noch die Traumfrau; jemand möchte sich mehr leisten können, ein neues Auto oder eine Reise vielleicht – der sucht dann nach einer zusätzlichen Einnahmequelle oder einem Nebenjob, vielleicht auch nach einer Internet-Beschäftigung; jemand, der schwer krank ist, wünscht sich, wieder ganz gesund zu werden; jemand möchte alleine leben, weil er völlig autonom in seinen Entscheidungen bleiben und auf niemanden Rücksicht nehmen möchte. So unterschiedlich wie die Bedürfnisse der Menschen sind, so sehr weichen auch ihre Möglichkeiten auseinander, glücklich und damit sorgenfrei zu werden.

Beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme

Jeder muss für sich eine **ehrliche Analyse** aufschreiben – am besten ein großes **Blatt Papier**: links +, rechts – und dann kommt darauf alles, was man mag, womit man sich wohl fühlt, was einen glücklich macht, und rechts unter dem Minus steht dann alles das, was einen eher unglücklich macht, was man im Grunde genommen nicht will, wie man künftig nicht leben möchte. Dann ordnet man die Liste von 1 bis 10: Ganz oben stehen die absoluten Tops bis unten zu den weniger wichtigen Dingen; andersherum ordnet man die absoluten No Goes rechts ganz oben mit einer eins oder zwei ein und geht bis zehn nach unten zu den Dingen, die nicht so entscheidend sind. Sie besitzen nun eine gute Bestandsaufnahme. Am Ende steht man dann vor einer Aufgaben-Liste: Was habe ich jetzt zu tun, um das zu erreichen, was ich ganz gerne tun möchte, und das zu lassen, was ich wirklich hasse? Die Liste gibt ihnen also vor, was Sie jetzt abzarbeiten haben – nur so verschwinden die Sorgen und fangen Sie wieder an zu leben.

Beispiel: Es kann folgendermaßen ablaufen: Jemand ist aus einem absoluten Power-Job plötzlich in den Ruhestand gegangen, vielleicht, weil er krank war, seine Firma pleite gegangen ist oder aus anderen Gründen. Der Mensch macht sich unterschiedliche Sorgen: finanzielle, gesundheitliche, Zukunftssorgen und **eine Sorge ganz besonders**: Er hat seinen **Job**, der ihm sehr viel abverlangt hat, unwahrscheinlich **gerne gemacht**. Das **fehlt ihm** jetzt am meisten. Also ist sein Ansatzpunkt zum glücklich werden, etwas ersatzweise in seinem alten Tätigkeitsfeld zu finden oder ein Ehrenamt zu suchen. Dann würde er nämlich automatisch seine Sorgen verlieren, weil er schon mal wieder beschäftigt wäre. Nehmen wir an, er war rasender Reporter, ist von einem Termin zum anderen geeilt er hat tolle Geschichten geschrieben,

und seine Leser haben ihm das auch mitgeteilt. Er war stolz, in seiner Arbeit bestätigt und anerkannt, und der Stress machte ihm nichts aus. Er könnte nun zu einer Zeitung in seiner Stadt gehen und sich für einzelne Termine anbieten. Viele fest angestellte Redakteure überlassen Abend- und Wochenendtermine gerne so genannten „Freien“, weil so viele Überstunden kein Verleger bezahlen kann. Sie sehen also: Der Mann muss weg von der Glotze und vom Selbstmitleid und weg von den Sorgen über seinen finanziellen Engpass. Dadurch, dass er wieder unter Menschen kommt und einen hoch angesehenen Nebenjob macht, wird er wieder glücklich und nimmt am Leben teil. Er hat die Chance zu neuen Kontakten, und wenn er gut ist, kann er das sogar gut ausbauen. Manche „Freie“ verdienen brutto mehr als sie netto an Rente bekommen. Dies ist nur ein Fall, aber Sie sehen daran, wie man wieder glücklich und zufrieden werden kann.

Wann fangen Sie endlich an zu laufen?

Aber nicht nur das Erkennen der Fehler reicht, viel wichtiger ist **der erste Schritt** danach. Man muss in die Hufe kommen und endlich **loslegen**. Ihnen nützt es nicht, wenn Sie Ihr Plus-Minus-Blatt auf die Seite legen. Dann können Sie es auch einrahmen. Das ist genauso wie bei dem Herzpatienten, der entweder seinen ersten Infarkt schon hinter sich hat oder kurz davorsteht. Der **Trainingsplan**, jede Woche dreimal 40 Minuten lang durch Ausdauersport mit seinem Belastungspuls an seine Grenze zu gehen, ist die eine Sache; **ihn auch umzusetzen** ist eine ganz andere. Dazu müssen Sie nämlich den **inneren Schweinehund** überwinden, jeden zweiten Tag aufs Ergometer zu steigen und 40 Minuten lang durchzuhalten bei vielleicht 100 Watt Strampelleistung, einer Tretfrequenz von um die 70 und einem Puls von um die 100 – oder mit Puls 100 40 Minuten lang zu schwimmen oder einen Waldlauf zu rennen. Denn dann erst fangen Sie an, Ihr Fett im Körper zu verbrennen, Sie von einem ungesunden Fettgehalt im Körper (über 30 Prozent Gefahr!) oder von einem krankhaft übergewichtigen Body-Mass-Index (über 30!) herunter zu bringen. Halten Sie das durch, bekommen Sie nämlich schnell positive Rückmeldung von Ihrem Körper: Konnten Sie anfangs nur die Runden im Schrittempo gehen, müssen Sie plötzlich sogar locker laufen, um Ihren Puls auf Ausdauertraining zu treiben, oder Sie müssen anstatt auf 100 Watt plötzlich auf 120 Watt auf Ihrem Ergometer strampeln. Sie bekommen also quasi eine Belohnung, fühlen sich besser, sind wieder positiver gestimmt und Ihre Sorgen verfliegen. Sie fangen wieder an zu leben. Das Wichtigste ist also anzufangen.

Und wenn Ihre Analyse bedeutet, dass Ihr **Job** Ihnen **Sorgen macht**, weil Sie gemobbt werden, Sie sich ausgebrannt fühlen oder einfach

keinen Spaß mehr haben, dann sollten Sie sich von ihm trennen. Manchmal geht das nicht gleich, weil Sie Familie haben, ein Haus abzuzahlen ist oder keine Chance auf eine andere Beschäftigung in Aussicht steht. Dann fassen Sie einen längerfristigen Beschluss und bereiten Sie geschickt einen sanften Übergang vor. Beginnen Sie vielleicht einen Nebenjob, bauen sich in einer Nebenbeschäftigung oder gar mit einem Internet-Business auf Ihre eigentliche Job-Aufgabe vor. Dann schaffen Sie sich die Unabhängig, neben Ihrem (gehassten) Beruf langsam ein zweites Standbein aufzubauen und irgendwann den Absprung zu schaffen. So federn Sie Sorgen ab – durch einen klugen Plan.

Es kann auch sein, dass Sie sich **von Ihrer Frau/Ihrem Mann trennen** müssen, weil Ihnen die Beziehung nur noch Sorgen bereitet. Sie streiten sich ständig; es geht Ihnen nur noch schlecht dabei – dann wird es höchste Zeit, mit dem Partner zu reden, bevor es einen Rosenkrieg gibt. Es hilft alles nichts, da müssen Sie durch. Je früher Sie den geordneten Rückzug antreten, umso eher hören die Probleme auf und fangen Sie wieder an, glücklich zu leben. Wie oft quälen Menschen sich endlos lange – manchmal bis ins hohe Seniorenalter. Solche Paare, denen man schon den Streit und die Sorgen der Jahre und Jahrzehnte im Gesicht ansieht, tun einem wirklich nur noch leid. Sie zanken in der Öffentlichkeit wie kleine Kinder; sie haben keinen **Respekt** mehr voreinander. Erst kürzlich traf ich noch eine solche verbitterte Frau, deren Mann sich rührend um die gehbehinderte Dame kümmerte; doch der bekam obendrein noch einen Fußtritt nach dem anderen von ihr und schien für alles, auch ihren Schmerz, verantwortlich zu sein. Solche Menschen ertragen es zwar geduldig, schleppen in ihrem Innersten aber tiefe Sorgen mit sich herum. Sie haben quasi

lebenslänglich bekommen, spielen den Fußballer für die durch Krankheit schlechte Laune des Partners.

Drücken Sie Ihre „Reset“-Taste!

Es gibt so viele Anlässe und Gelegenheiten, endlich wieder mit dem Leben zu starten: Drücken Sie auf „Reset“ und beginnen Sie Ihr Leben neu. Werfen Sie den Ballast von Sorgen und Unzufriedenheit weg. Tun Sie das, was Ihnen Spaß macht. Sie werden schnell sehen, wie glücklich und erfolgreich Sie danach sind. Leider verharren die meisten Menschen in Ihrem Unglück, weil sie nicht den **Mut** haben, den **ersten Schritt** zu tun. Ja, aufstehen müssen Sie schon. Der erste Schritt ist immer der schwerste. Ist er aber mal getan, dann laufen Sie von selbst.

Jedes Leben kann wieder neu starten; man muss nicht verharren und erstarren. Brechen Sie ruhig mal verkrustete Strukturen in Ihrem Leben auf. Das befreit; Sie gewinnen an Lebensqualität und -freude. Viele Menschen haben leider die Möglichkeit nicht – entweder, weil sie Verantwortung für Kinder und Familien haben oder weil es danach schon zu spät ist. Gerade Frauen opfern oft ihre berufliche Zukunft der Kindererziehung. Sie haben es besonders schwer, sich ihrer Sorgen so einfach zu entledigen. Und doch gibt es immer mehr alleinerziehende Mütter, die mutig neu anfangen und sich hart durchkämpfen, aber am Ende auch die Glücklicheren sind. Seien Sie selbst mal ehrlich: Wenn Sie Ihren Sorgen-Zettel nach Jahren wieder einmal zur Hand nehmen würden, könnten Sie dann nicht auch über so manche Sorgen aus der Vergangenheit lachen? Die meisten schlimmsten Befürchtungen sind niemals eingetreten. Wir machen uns einfach zu viele Gedanken. Im Grunde genommen ist der Mensch doch ein furchtsames, viel zu ängstliches Wesen.

Träume, Visionen, Ziele, Glaube und Mut

Sorgen zu vergessen und zu leben, bedeutet auch, **Träume** zu haben, Visionen und **Ziele**. Sonst hätten wir all die nützlichen Erfindungen nicht, die unser Leben so erleichtert haben und die uns heute in Sekunden rund um den Globus kommunizieren lassen. Es ist genau dieser unerschütterliche Glaube, alles im Leben schaffen zu können, die Bill Gates, Steve Jobs und Marc Zuckerberg getrieben haben. Nun gut, nicht jeder kann Bill Gates; manche haben Rücken, andere können eben Bill Gates. Aber in uns allen steckt das Potenzial eines Bill Gates, eines Warren Buffet, Ideen zu entwickeln, die die Kommunikation mit Twitter, Facebook und YouTube revolutionieren oder Smartphone und Tablets entwickeln oder ein Näschen für richtige Geldanlage zu haben – oder auch nur Geschäftsideen im Kleinen zu erfinden, nützliche Helfer in Küche oder Büro. Bill Gates hat kein größeres Hirn als jeder Normalbürger; er stammte auch nicht von Rockefeller ab – nein, er hatte Visionen, die Kommunikation weltweit so zu verändern, dass sich daraus ein einzigartiges Computer-Betriebssystem ergab, das seit Jahrzehnten den Markt beherrscht und ihn zum reichsten Mann der Welt machte. Hätten wir die gleiche Vision und Energie gehabt, nächtelang oft ohne Schlaf und Essen so lange zu forschen und zu probieren, bis es funktionierte, wäre wir heute alle kleine Bill Gates oder Steve Jobs. Liest man ihre Geschichte, dann staunt man darüber, dass sie in einer gemieteten Garage angefangen, heute aber ein Weltimperium geschaffen haben.

Um von Ihren Sorgen abzurücken, brauchen Sie auch **Visionen** – und vor allem Ziele. Setzen Sie sich neue Aufgaben, die Sie gern machen und anstreben. Haben Sie ruhig Träume: Träumen Sie von einem neuen Auto, einer tollen Reise, Ihrem eigenen Haus oder der

Traumfrau, dem Traumpartner. Das muss Ihre neue Lebensaufgabe werden; so vergessen Sie Sorgen. Setzen Sie sich ein großes Ziel, das Sie sich in **Etappen** einteilen und Schritt für Schritt angehen. Machen Sie nicht den Fehler vieler, die scheitern: Ziehen Sie die Meilenstiefel aus; backen Sie kleine Brötchen. Rom ist auch nicht an einem Tag erbaut worden.

Sie **erreichen Ihren Traum in vielen Zwischenzielen, Beispiel:** Sie suchen eine **Traumfrau** und haben ganz bestimmte Vorstellungen. Malen Sie sich das Bild in Gedanken; vielleicht finden Sie in einer Illustrierten ein Bild, das Ihrer Erwählten sehr nahekommt. Schneiden Sie es aus und hängen es am besten an Ihren Spiegel, so dass Sie jeden Morgen auf Ihr Ideal schauen. Da wollen Sie hin, die wollen Sie erreichen. Nun kommt der Plan – kritische Bestandsaufnahme: Passe ich mit meinem momentanen Aussehen zu dieser Frau, werde ich überhaupt, so wie ich bin, eine solche Partnerin finden? Da fängt es schon an: Sie müssen erst einmal an sich selbst arbeiten: Fitnessstudio, Muskelbildung, neuer Haarschnitt, Gesichtsfarbe bräunen, Pickel entfernen, rasieren, neue Klamotten, Lächeln üben, sichere Körperhaltung, Sprache verbessern, Anmachsprüche und Benehmen lernen, Frauen finden und ansprechen, einladen, daten und so weiter. Sie sehen schon, wie viele Schritte Sie noch brauchen, bis Sie Ihr Ziel erreichen. Es ist gar nicht so einfach.

Mit Disziplin durchhalten

Was Sie jetzt **nötig** haben, sind **Steher-Qualitäten**; Sie müssen einstecken können wie ein Boxer, denn Sie bekommen unterwegs immer wieder eins voll auf die Nase. So ein Weg wird ein steiniger sein, um es mit Xavier Naidoo einmal salopp zu sagen. Die meisten Menschen fangen nämlich an, Probleme zu analysieren und die ersten Versuche zu starten, sie Poe a Poe aus dem Weg zu räumen. Und dann kommen die ersten Stolpersteine. Wir Menschen neigen dazu, schnell die Brocken hinzuwerfen, wenn etwas nicht gleich klappt. Genauso ergeht es Menschen, die ein neues Business starten. Das kann nicht gleich rund laufen. Nur wer in Niederlagen Chancen sieht, hat Erfolg. Anstatt die Steine wegzuräumen, werfen viele hin. Genauso wie bei den Problemen: „Das schaff ich ja sowieso nicht“ oder „Das ist aber gar nicht zu schaffen“. Na klar, wer erst gar nicht anfängt, wird es auch nie erleben. Anstatt einen Fehlversuch genau zu analysieren, warum es haperte und woran es lag, um es beim zweiten Versuch besser zu machen, fühlen wir uns schnell bestätigt: „Siehste, hab ich doch gleich gesagt!“ – Bravo! Und nun? Keinen Schritt weiter; die Probleme sind immer noch da; wir verfallen in Selbstmitleid; alle sind gegen uns – ABER: Es hilft uns doch keinen Millimeter weiter. Uns fehlt wie so vielen das **Durchhaltevermögen**. Wer Visionen hat – und Sorgen, der braucht **Konsequenz** und eine **eiserne Disziplin**, wie der Marathonläufer. Wenn der sich seine Reserven nicht richtig einteilt und beim ersten Kilometer schon auf die Uhr schaut, kommt er nie an.

Beschäftigen Sie sich

Apropos Ausdauertraining: Sorgen zu überwinden ist nichts anderes als **Ausdauertraining**. Und Ausdauertraining zu schaffen ist nichts anderes als **Beschäftigung**. So einfach geht die Formel. Stellen Sie sich einmal vor, Sie müssten 45 Minuten lang auf dem Fahrrad-Ergometer trainieren. Wie schaffen Sie das am leichtesten? – Durch Beschäftigung, die verhindert, dass Sie ans schreckliche, beschwerliche Fahrradfahren denken. Nun wissen wir aber auch, dass unser Gehirn nicht gleichzeitig zwei Sachen auf einmal erledigen kann – richtig! Und wenn ich mit dem Fahrrad fahre, kann ich nicht gleichzeitig Basketball spielen – auch richtig! Aber ich kann intensiv an etwas denken, zum Beispiel mir im Geiste einen detaillierten Tagesplan ausmalen; ich kann ein Gespräch auf Englisch führen, indem ich mir eine bestimmte Situation vor Augen halte, um meine anglistischen Kenntnisse aufzufrischen; ich persönlich denke auf dem Fahrradergometer immer an ganz versauten Sex – sorry, aber Sie glauben gar nicht, wie schnell die 45 Minuten um sind. Ich will das hier nicht weiter ausführen, denn jeder hat seine Vorlieben und ganz bestimmten Vorstellungen. Aber genau das ist mit Beschäftigung gemeint, die auch geistiger Natur sein kann. Sie können dabei auch eine Rede halten – auch laut, einen Brief oder das Konzept für ein Buch entwickeln. Und genau so dürfen Sie die Ergometer-Situation auf Ihre Sorgen projizieren: Jedes Mal, wenn die Sorgen Sie wieder überfallen, beschäftigen Sie sich mit einer aktiven Tätigkeiten (Auto waschen, Bügeln, Aufräumen, Rasenmähen, Zimmerstreichen und so weiter) oder mit etwas Geistigem wie Denken, Dichten, Reden, Übersetzen – oder Sex - und so weiter.

Zeigen Sie Charakter

Natürlich hat die Art, wie wir mit Problemen umgehen oder Ziele verfolgen, auch etwas mit unserem **Selbstbewusstsein** und dem Wert zu tun, den wir bei uns selbst fühlen (oder eben auch nicht), dem **Selbstwertgefühl**. Viele Menschen begnügen sich fast schicksalhaft mit dem, was das Leben für sie vorgesehen hat. Und eine solche **Passivität** hebt nicht gerade das Selbstbewusstsein. Denn nur wer sich um Erfolge bringt, traut sich auch bald gar keine mehr zu. So trudelt die eigene Energie auf den Nullpunkt zu; das eigene Glücksgefühl verkümmert wie eine vertrocknete Primel.

Aber warum verwirklichen die einen konsequent und zielstrebig ihre Träume, während andere scheitern, einfach nur fünf Kilogramm abzunehmen? Mehr oder weniger stark ausgeprägte **Charaktereigenschaften** wie **Willensstärke**, **Zähigkeit**, **Hartnäckigkeit** und **Ehrgeiz** erklären dabei die Unterschiede in der Wirksamkeit des eigenen Handelns nur bedingt. Der Mensch mit seinem Drang nach Erfolg und Glückseligkeit wirkt so komplex und auch kompliziert wie das Ökosystem der Weltmeere. Wie konsequent ein Mensch seine Ziele verfolgt, hat nach neuesten Erkenntnissen auch etwas mit der **Reife des Frontalhirns** zu tun. Denn genau dort sitzt die Fähigkeit, **Ziele zu formulieren, zu planen, zu strukturieren** und schließlich auch **umzusetzen**. Daher: Wer seine Pläne konsequent verfolgen will, braucht **ein trainiertes Hirn**. Der Mensch muss seine wahren Antriebskräfte und Neigungen erkennen; sie muss er dann in Einklang mit seinen Wertvorstellungen bringen. Nur wer möglichst optimal in beiden Punkten übereinstimmt, der lebt glücklich und erfüllt, weil er nämlich seine Ziele verwirklicht.

Apropos **erfüllt**: Darum geht es doch eigentlich in unserem Leben: Wir wollen positiv erfüllt sein; unsere Arbeit soll uns Spaß machen, ja manchmal auch die Leidenschaft, die auch Leiden schafft – immer positiv gesehen. Ein Journalist sieht seine Erfüllung beispielsweise im Schreiben guter Texte, im Ausgraben toller Exklusivgeschichten; da schaut er nicht auf die Uhr und seine Gesundheit. Er ist aber hoch zufrieden, obschon seine Passion auch Leiden schafft. Viele Journalisten behaupten nicht umsonst von sich, sie seien süchtig – nach Schreiben. Ja, Journalismus kann eine Droge werden. Aber genau das erfüllt ein Leben – ohne Sorgen, weil man auch immer beschäftigt ist. Man hat einfach keine Zeit, über Sorgen nachzudenken.

Wir **Europäer** seien durch unsere mittlerweile **untrainierten Hirne** nicht mehr fähig, Ziele zu formulieren, **Visionen zu entwickeln**. Ja, wir rutschten gar in die Mittelmäßigkeit ab. Pragmatische Notlösungen lösten Visionen und weitsichtige Strategien ab. So denken Weltuntergangs-Theoretiker. Dass die Zusammenhänge in globalisierten Zeiten ganz anders funktionieren als in alten Denkmustern und die Welt so eng zusammengerückt ist, verkennen diese vermeintlichen „Think Tanks“ (Denkschulen) geflissentlich. Eins stimmt: Europa verliert weltweit an Bedeutung und Mitsprache; doch europäischer Erfindergeist ist immer noch auf dem Globus gefragt. So untrainiert sind also unsere Gehirne gar nicht mal. Was uns aber fehlt, sind mehr Optimismus, mehr Schwung, mehr Dynamik – und auch mehr Mut. Dann schaffen wir auch mehr Ziele und hören auf, uns Sorgen zu machen.

Wo ist Ihr Plan?

Fangen Sie jetzt sofort an, sich einen **Plan** zu basteln: Was möchten Sie gerne erreichen, arbeiten? Wie und wo wollen Sie leben, was verändern? Schreiben Sie Teil-Ziele und Teil-Schritte auf. Für Ihren Plan brauchen Sie genaue Inhalte, Zeitpläne, wann Sie was, wie erreichen wollen. Welche Fertigkeiten und Voraussetzungen benötigen Sie dafür (Geld, Finanz-/Businessplan, Räume, Lizenzen, Computer, Internet, Marketing, Attraktivität für einen neuen Partner, Kontakte und so weiter)? Ja, auch die Partnersuche braucht einen Plan, ein Konzept. Auch hier ist ein Worst Case-Plan wichtig; nur so verhindern Sie ein Scheitern. Planen Sie Rückschläge ein und belohnen Sie sich für jeden einzelnen Erfolg. Planlos ist noch nie jemand glücklich geworden, und planlos kommen die Sorgen automatisch wieder zurück.

Beherrzigen Sie folgende Tipps

- Leben Sie mit Freude und Begeisterung – so als wäre jeder Tag der erste und letzte, den Sie noch zu leben hätten.

- Lesen Sie ein spannendes oder informatives Buch; vertiefen Sie sich so in die Lektüre, dass Sie Angst, Verzweiflung und Sorgen vergessen.

- Verausgaben Sie sich körperlich oder arbeiten sich wenigstens aus, damit jede wache Stunde mit körperlichen Aktivitäten ausgefüllt ist und Sie keine Zeit haben, deprimiert zu sein.

- Sehen Sie Ihre Probleme immer in richtigem Zusammenhang. Warum denken Sie nicht heute schon wie in zwei Monaten, wenn Sie sich Ihren Kopf darüber gar nicht mehr zerbrechen?

- Sie sollten sich schon während der Arbeit entspannen. Lassen Sie sich ab sofort nicht mehr hetzen; arbeiten Sie nie mehr unter Stress, selbst wenn alles um Sie scheinbar zusammenbricht.

Schlusswort: Sorgen erledigen sich von selbst ...

... Das Leben aber nicht. Leben müssen Sie selbst, auch anfangen zu leben. Also starten Sie jetzt. Etwa 95 von 100 Problemen werden nicht gelöst; denn sie erledigen sich von selbst. Was gestern noch eine große Sorge war, gerät morgen schon in Vergessenheit. Wochen später wundern Sie sich sogar: „Das war mal meine größte Sorge?“ Nehmen Sie Sorgen nicht ernst. Sie sind gar nicht so bedrohlich. Das Leben ist viel wichtiger. Wir vergessen über die Sorgen, was es heißt, richtig zu leben. Wissen Sie überhaupt noch, wie Leben geht? Es wird Zeit, dass Sie es wieder lernen. Das kann keiner für Sie erledigen. Entweder Sie fangen jetzt endlich an, oder es wird zu spät sein. Die Sorgen sind der größte Feind von Leben. Wenn Sie das schon mal erkannt haben, lassen Sie sie endlich hinter sich. **Denn Sorgen fressen Leben auf.**

Auf das Leben!

Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

© Bildrechte Pixabay