

Lutz B. Thomas

DU ENTSCHEIDEST DEIN LEBEN



*Wege zum Glück
in einer digitalen Welt*

INHALT

Vorwort: 12 Regeln und Werkzeuge zum Glück

Einleitung

Teil 1: Schritte in die Unabhängigkeit

- 1.1 Unsere Welt ist subjektiv und einfach, das Leben ist es auch
- 1.2 Nur Du entscheidest, nicht Deine Vergangenheit
- 1.3 Mut zur Entwicklung von Lebensstil
- 1.4 Alle Probleme sind zwischenmenschliche Beziehungsprobleme
- 1.5 Das Streben nach Überlegenheit
- 1.6 Die Entwicklung eines individuellen Circle of Competence
- 1.7 Weisheit ist praktische Prävention
- 1.8 Der Weg zum Mitmenschen
- 1.9 Die Lebensaufgaben

Teil 2: Schritte in die Freiheit

- 2.1 Die Basis: Selbständigkeit, Respekt, Empathie, Vertrauen

- 2.2 Die Organisationsbedingung: Aufgabentrennung
- 2.3 Die Verhaltensbedingungen und Stadien von Problemverhalten
- 2.4 Ein Lösungsansatz im Konfliktfall
- 2.5 Das Ziel: Gemeinschaftsgefühl
- 2.6 Die Zeitorientierung: Lebe im Hier und Jetzt
- 2.7 Zuversicht und die Elemente des Psychologischen Kapitals
- 2.8 Wünsche

Teil 3: Das Credo der Post-Corona-Generation

- 3.1 Die Lage Anfang Juni 2020
- 3.2 Vom Bowling-Alone zur Lust auf Familie
- 3.3 Besser leben statt besitzen
- 3.4 Der Megamarkt Gesundheit
- 3.5 Das neue Post-Corona-Reisen
- 3.6 Das neue Post-Corona-Arbeiten und-Lernen

Teil 4: Wir gestalten unsere Zukunft

- 4.1 Suche nach einer Utopie für eine Gesellschaft der Zukunft
- 4.2 Quo vadis marktwirtschaftlich liberale Demokratie?
- 4.3 Humane Arbeit in einer digitalisierten Welt

4.3.1 Arbeit neu definiert und bedingungslose Grundsicherung

4.3.2 Facebooks Gemeinschafts-Vision: Die Zuckerberg Communities

4.4 Big Data, Künstliche Intelligenz (KI) und die Rettung der persönlichen Freiheit

4.4.1 Der Run auf Big Data

4.4.2 Big Data – Algorithmen und Entscheidungsfreiheit

4.4.3 Messen, checken, dokumentieren, liken und kein Ende

4.5 Künstliche Intelligenz (KI) ist ein Ungeheuer

4.5.1 KI und die Verschiebung der Macht

4.5.2 KI-Systeme gehorchen, sind konnektiv und aktualisierbar

4.5.3 Fluch, Segen und Anwendungskontrolle

4.5.4 Die Weltmacht AMAZON

4.6 Wem gehören die Daten?

4.7 Das Ende der Privatheit

Teil 5: Unsere größten Herausforderungen bis 2050

5.1 Zur Lage und ihren wichtigsten disruptiven Herausforderungen

5.2 Wird die Erde zu klein für uns? Sind wir zu viele?

5.3 Rettet unsere demokratische Republik

5.4 Eine neue Mobilität

Teil 6: Epilog

Vorwort:

12 Regeln und Werkzeuge zum Glück

Als hilfreiche Einstimmung auf dieses Buch möchte ich auf seinen Vorläufer verweisen mit dem Titel „FORTUNE . Wie ich lernte, Glück zu erleben und Erfolg zu haben“ (BoD, 2017, ISBN 978-3-7448-4754-4).

Schon in FORTUNE ging es um die zentralste aller Fragen, nämlich wie man in der heutigen Zeit ein glückliches und selbstbestimmtes Leben führen kann. Wie kann man lernen, Glück bewusst zu erleben und wie erzeugt man Umstände, in denen FLOW erlebbar wird.

Dabei wurde dem Umstand besondere Beachtung geschenkt, dass wir in sehr komplexen, unsicheren bzw. risikoreichen Situationen leben und entscheiden müssen. Zudem verfügen wir nicht über verlässliche Zukunftsprognosen und werden sogar mitunter von „SCHWARZEN SCHWÄNEN“ bedroht.

Schwierig wird das Glücklichsein aber vor allem deshalb, weil wir keine Maschinen sind und kein *Homo Oeconomicus* : Unsere individuellen Entscheidungsprozesse unterliegen nur begrenzter Rationalität. Wir haben Vorlieben, Ängste (insb. vor Liebesentzug und vor wirtschaftlichen Verlusten); wir sind träge im Denken oder entscheiden intuitiv (Bauchgefühl). Wir bevorzugen Bekanntes und Gelerntes und können Wahrscheinlichkeiten und Risiken nur sehr schwer einschätzen. Unsere Selbstdisziplin ist mangelhaft. Kurz, wir sind Menschen und unterliegen teils gravierenden Denk- und Verhaltensfehlern. Wir überschätzen in aller

Regel unser Wissen und unterschätzen unser Nichtwissen. Das kann teuer und gefährlich werden. Menschen entscheiden eben nicht stets und strikt rational und egoistisch als Nutzenmaximierer. Wir folgen Faustregeln, die zwar nicht immer optimal sind, aber die Entscheidung wesentlich vereinfachen. Zudem ziehen wir faire Entscheidungsergebnisse einem unfairen vor, auch wenn wir bei letzterem etwas besser abschneiden. Wir sind sozial.

Für unsereins ist es eher fatal, sich im Nutzenmaximieren zu verlieren, also durch das Abwägen immer weiterer Optionen das bestmögliche herauszuholen (wie ein Nerd beim Onlinedating). Wir wollen nicht wirklich für alle Zeit „richtige“ Entscheidungen treffen, sondern eher Entscheidungen für die wir Verantwortung übernehmen können.

Die grundlegendsten wissenschaftlichen Forschungsarbeiten hierzu stammen von den 3 (Sozial-)Psychologen und Verhaltensökonom Amos Tversky, Daniel Kahnemann (Nobelpreis 2002) sowie Richard Thaler (Nobelpreis 2017).

In FORTUNE habe ich versucht, aus diesen wissenschaftlichen Erkenntnissen dem Leser praktische Hinweise zur Problembewältigung für Entscheidungen unter Risiko zu geben und Regeln zur Vermeidung von Unglücken aufzuzeigen. *Als wichtigste Erkenntnisse können gelten:*

Glück ist ein Zustand, für den man bereit sein muss, den man individuell erarbeiten muss, und zwar mit Konzentration i.S. aktiv gesteuerter Wahrnehmung. Ohne Ordnung im Bewusstsein gibt es kein FLOW.

Die wichtigsten **12 Regeln** und gedanklichen Werkzeuge für Glücksucher:

Lebe sozial

Am besten lebt man in neidfreien, kooperativen und guten - weil nützlichen- Freundschaftsbeziehungen.

Sei aktiv und flexibel

Reduziere Pflichten und Routinen. Diese vermitteln zwar ein Gefühl von Sicherheit, zwingen aber eher zur Raffinesse als zum Erleben von Glück.

Sei 100 Prozent bei der Sache

Mache etwas ganz oder gar nicht. Sei konzentriert.

Bleibe neugierig und investiere in Erlebnisse, nicht in Dinge

Schnell gewöhnt man sich an jeden noch so glamourösen Luxus. In der realen Welt der Benutzung können solche Investitionen auch zur Last werden. Merke: Ein Yachtbesitzer ist jemand, der sein Boot verkaufen möchte. Wer aber in Erlebnisse investiert wie Reisen, Feste, Events, Sport, Schreiben, berufliche Neuorientierung o.ä. erzeugt FLOW, weil man fokussiert bleibt, bewusst erlebt und so Freude schafft.

Einen ersehnten Sportwagen zu besitzen, kann dennoch sehr langweilig und zu einer Last werden, insb. wenn man sie sammelt. Ihn zu fahren, dort wo er hin gehört, nämlich in die Kurve (noch besser : auf der Rennstrecke), ist ein äußerst erregendes Erlebnis, das einen völlig in den Bann zieht und von alltäglichen Dinge geradezu wegreißt. Eine Reise in die Antarktis ist nicht viel anders vom Erlebniswert

her. Und auch eine Ehe sollte ein Erlebnis bleiben und kein nurmehr loyales Nebeneinander

Kurz: Schöne Dinge sollte man *erleben* , nicht nur *besitzen* und bewundern (lassen)!

Handle selbstbestimmt

Glück besteht nicht darin, dass Du tun kannst, was Du willst, sondern darin, dass Du immer willst, was Du tust.

Arbeite stets an einem realistischen Selbstbild

Vor unseren eigenen Augen sind wir eher überlebensgroß, Tarzan und Jane in einer Person, schön und erfolgreich, geduldig, wissend. Wir nehmen uns gerne (zu) wichtig. Wir realisieren kaum, wie stark wir uns im Laufe unseres Lebens verändern. Und wir sind sehr überrascht, wenn Mitmenschen i.S. echter, neidloser und integrierter Freunde uns ihr Bild von uns präsentieren. Stelle Dich mutig einem solchen Spiegel.

Setze und verfolge realistische Ziele

Die wahren Glückskiller sind Über- und Unterforderungen durch unrealistische Zielsetzungen. Die einen führen zu Stress, weil Unerledigtes stets belastet. Die anderen führen zu Gleichgültigkeit und Motivationsdefiziten. Hilfreich sind z.B. 3- oder 5-Jahrespläne. Das Wichtigste aber ist: Wer keine Ziele hat, nicht plant und sein Handeln nicht auf diese Ziele ausrichtet, wird nichts erreichen. Ohne Ambition kein Lohn.

Denke positiv und sei gelassen

Konzentriere Dich auf Dinge die Du ändern kannst und akzeptiere Dinge, die für Dich nicht änderbar sind. Nimm Dich nicht zu wichtig dabei und nicht zu Vieles persönlich; lache und vertraue auf die heilende Wirkung der vergehenden Zeit.

Meide Zorn und Hass auf andere und löse Dich von einer Opferrolle. Akzeptiere vor allem, dass sehr vieles rein zufällig geschieht, so auch materielle Erfolge, Erbanlagen, Herkunft, Chancen. Die Welt ist dabei nicht fair.

An Äußerlichkeiten gebundene „Erfolge“ haben meist auch als Neidobjekte kurze Beine, deshalb strebe nach *inneren Erfolgen* , denn diese stärken das Selbstbewusstsein und verhelfen zu Gelassenheit, wenn erratische Erfolge oder herbe Niederlagen am Ego rütteln. Wir kennen das: *In der Ruhe liegt die Kraft* .

Mache Dich wirtschaftlich unabhängig

Es beruhigt ungemein, wenn man ein gewisses Maß an materieller Unabhängigkeit erreicht hat. Wer z.B. seinen Lebensunterhalt für 12 Monate aus Eigenmitteln (sog. Fuck-You-Money) bestreiten kann, erlebt schon ein deutliches Maß an Freiheit. Das NEIN-Sagen fällt dann doch beträchtlich leichter.

Bleibe bescheiden

Wer Bescheidenheit übt, lebt näher an der Realität, weil er seine Fähigkeiten und sein Wissen nicht überschätzt. Er vermeidet daher auch Entscheidungsfehler, weil er sich nicht übernimmt. Zudem wird er erfahrungsgemäß von anderen mehr respektiert und hat meist weniger erfolgsverwöhnte Feinde. Seien Sie ehrlich zu sich selbst.

Und wenn man dann trotz aller Zufälligkeit von Erfolgen zum erfolgreichen Glückskind geworden ist, dann ist allein Dankbarkeit die beste Attitüde, um sich glücklich zu fühlen.

Liebe Deine Arbeit

Mit Sicherheit die beste Psychotherapie. Entscheidend ist dabei das Gefühl, gebraucht zu werden, weil man einen sinnvollen Beitrag zur Gemeinschaft leistet, der man sich zugehörig fühlt. Nichts schafft mehr innere Befriedigung.

Ich bin ein Fan von Bekenntnissen „großer Zeitgenossen“ zu ihrem Beruf, ihren Aufgaben und Leidenschaften. Gerne sammle ich solche von Walter Röhrl oder Ross Brawn (zum Motorsport), Helmut Schmidt (Zur Rolle als Politiker), Lee Iacocca und Warren Buffett (als Manager mit Verantwortung) oder Herman Kahn (über unsere Zukunft), Werner Sinn und Ottmar Issing (über unsere Makro-Ökonomie und Geldpolitik), Stephen Hawking (über Schwarze Löcher, Gott und Singularität), Amos Tversky (über menschliche Probleme beim Entscheiden).

Mit einem ganz bescheidenen, aber auch sehr authentischen Bekenntnis eines Gastronomen aus Groendal bei Franschoek (Südafrika) möchte ich dieses Vorwort beschließen. Ich fand es in der Speisekarte seines feinen Restaurants (heute bereits eine Kette). Er und sein Lokal heißen REUBEN.

Geboren im „schwarzen“ Arbeiterviertel Groendal war es damals völlig unvorstellbar, dass ein Junge wie er jemals ein Lokal in Franschoek betreiben oder gar besitzen könnte. Reuben schreibt:

„Aber es ist passiert. Und hier bin ich. Und wie ich hierher kam, ist eine Liebesgeschichte . Es war harte Arbeit ja, aber überwiegend geht es doch um Liebe. Die Liebe der Familie und die Liebe zu gutem Essen. Die Werte, die ich gelernt habe und für wichtig halte , stammen aus meiner Familie: Arbeite hart; zeige deine Liebe für das was du tust; respektiere andere; sei gütig; feiere; teile; sei dankbar!“

Ich war emotional beeindruckt. Und er kocht wirklich delikat!

Vergleiche Dich mit niemandem, neide nicht

Neid ist die am tiefsten wurzelnde menschliche Leidenschaft in unseren modernen, liberalen und demokratischen Gesellschaftsordnungen mit ihren instabilen sozialen Schichtungen, in denen scheinbar alles für alle möglich ist.

Nie erzeugt ein neidgetriebener Vergleich Freude, immer nur Verdruss und sogar Hass, insbesondere dann, wenn man sich durch den Vergleich *zur Demut gezwungen* fühlt.

„Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.“ (Sören Kierkegaard, Philosoph)

Dies sind in aller Kürze die effizientesten 12 Regeln und „Werkzeuge“ für den Umgang mit komplexen und riskanten Lebenssituationen. Sie dienen vor allem dazu, Probleme zu vermeiden, weniger sie zu lösen.

Zudem sollte der Leser immer daran denken, dass es müßig ist, über Schwarze Schwäne oder Schicksalsschläge zu räsonieren und nach ihrem Warum zu fragen. Wir können sie nicht beeinflussen, sie passieren.

Einleitung

Die im Vorwort dargelegten Grundgedanken und Regeln für einen Weg zur Vermeidung von Unglücken und zum besseren Erfassen und Auskosten glücklicher Momente waren „*notwendig*“ und sollten weitergegeben werden. Diese „tools“ sind wichtig, um die Welt objektiver zu erfassen und auf Dauer vernünftiger zu entscheiden und zu handeln. Dies ist aber allein mit Geld oder besonderer Intelligenz und Bildung gar nicht zu schaffen.

Ich schätze, dies sind nicht „*hinreichende*“ Instrumente für persönliches Glück und einen freudvollen Umgang mit Mitmenschen in einer immer komplexer werdenden Welt. Der Mut zu dem vorliegenden Buch entstand, weil mir etwas fehlte. Ich hatte keine befriedigenden Antworten auf Fragen und Problemstellungen wie diese:

Wir haben eine Welt entwickelt, die immer komplexer, immer präsenter wird und sich immer schneller entwickelt. Dabei wird sie immer instabiler, eine Welt die wir nicht mehr verstehen. Eine digitale Welt, in der das Individuum droht, zum Datenträger reduziert zu werden und in der authentisches Erleben verloren geht.

Wir sind ständig online und starren (entrückt) immer länger und intensiver auf Screens, die uns weltweit, sofort, umfassend informieren und videomäßig verbinden. Wir sind Smartphone-Junkies geworden und kontrollieren damit aktiv oder kaum bewusst die Welt um uns: Den Freund, den Rasenmäher, die Bank, den Puls, die Tagesschritte und die Geburtstage. Wir joggen nicht mehr, wir legen Pfade. Und

wenn wir keine Ideen haben, You Tube hat welche und die Bilder dazu.

Wie kann ich in dieser Welt bestehen mit einem Hirn, dass perfekt in die Steinzeit und der Mammuts passt? Wie kann ich die Angst vor Überforderung vermeiden , die mich unglücklich und einsam macht?

Wie finde ich Halt in unserer, in einem disruptiven digitalen Umbruch befindlichen marktwirtschaftlichen Gesellschaft? In einer Welt , in der Intuition nicht mehr ausreicht und in der für viele Menschen auch der Glaube bzw. die Kirche keine realitätsbezogenen Hilfen mehr bietet, weil sie selbst nicht mit dieser modernen und offenen Welt zurecht kommen und mit sich selbst befasst sind.

Ich habe zudem darauf hingewiesen, wie wichtig es ist, sein *Nicht-Wissen ernst zu nehmen*: Nur wer begriffen hat, dass es nicht möglich ist, unsere hochkomplexe Gesellschaft und das eher chaotische Weltgeschehen vollends zu verstehen, dem wird es leicht fallen , vereinfachende und gefällige „Wahrheiten“ von Populisten zu durchschauen und fanatische Religionsführer und/ oder Diktatoren abzulehnen, die die Befolgung ihrer “gottgegebenen“ und somit absoluten oder alternativlosen Wahrheiten einfordern. Dies kann nicht der Weg ins paradiesische Glück sein! Nur wenig können wir sehen, nur sehr bedingt können wir planen. Ansonsten wütet der Zufall. Welcome to the jungle.

Literaturstudium und zahlreiche intensive Gespräche führten mich schließlich zu folgender Erkenntnis und zum Titel dieses Buches:

Wir haben es durch ständige Fortentwicklung einer liberalen Demokratie und unseres Grundgesetzes

geschafft, dass wir in einer offenen sich ständig fortentwickelnden Gesellschaft (im Sinne von Karl Popper) leben können. Und dies auf einem historisch hohen Wohlstandsniveau! Dazu waren und sind viele kleine Schritte notwendig, die stets korrigierbar sein sollten. Das Erfolgsprinzip heißt *Versuch und korrigierbarer Irrtum*. Nur wenn wir uns dabei eingestehen, dass wir nichts sicher wissen, bleiben wir auch vorsichtig und skeptisch.

„Weil wir nichts wissen, werden wir immer wieder auf uns selbst zurückgeworfen. Und deshalb kann nur der Mensch das Maß sein, die Gesetze, die er sich selbst gibt und nach denen er handelt - nicht die Natur, keine Ideologie, keine Religion, kein Gott. Die Humanität, die Menschlichkeit ist... unser letzter Kritiker und Richter. An ihr ist zu prüfen, was wir tun.“ (Vgl. F.v. Schirach, A. Kluge: Die Herzlichkeit der Vernunft, Luchterhand, München 2017, S. 51).

Das ergibt den Sinn für die Titelfindung dieses Buches:

Wir selbst sind die Meister oder Kapitäne unseres Lebens. Wir haben unser Leben zu entscheiden und auch zu verantworten. Das erfordert Mut, viele Schritte der Umsetzung, Selbsterkenntnis und Selbstachtung, Mitgefühl und Gemeinschaftsgefühl, Respekt und Vertrauen, Gelassenheit und Liebe. Dann kann man Glück empfinden und zufrieden sein. Das ist unsere große Aufgabe!

Noch ein weiteres Problem wollte ich bearbeiten: Die zunehmende **Einsamkeit** in unserer Gesellschaft, die sich entwickelnde *Beliebigkeit* *zwischenmenschlicher Beziehungen*, die mir so wichtig sind. Wie kann man sich diesbezüglich von Sorgen und Ängsten befreien?

Die amerikanische Psychologin und Therapeutin Lori Gottlieb schreibt in ihrem aktuellen Bestseller mahnend :

Einsamkeit ist das größte Problem unserer Zeit. Wir haben verlernt, bedeutungsvolle Verbindungen einzugehen. Sogar Menschen, die in Beziehungen leben, Freunde und Familie haben. Sie verbringen Zeit miteinander, aber tauschen sich nicht wirklich aus. Die Erfahrung, die wir während einer Therapiesitzung machen, nämlich eine Stunde konzentriert miteinander zu reden, ohne dass irgendwas klingelt, ist leider selten geworden.“ (Welt am Sonntag, „Nr. 18,3. Mai 2020, S. 54).

In Deutschland erkranken jährlich 5,3 Mio. Menschen an Depressionen. Laut WHO wird dies in den Industrieländern bis 2030 der häufigste Grund für Tod und chronische Leiden sein. Die Ergebnisse der „BBC Loneliness Experiment“-Studie (Mai 2020) mit 46.000 Teilnehmern in 200 Staaten im Alter von 16 bis 99 Jahren sind erschreckend:

Danach leiden junge Menschen, insbesondere Männer, und vor allem Bewohner hochindustrialisierten Gesellschaften am häufigsten unter Einsamkeit. Überraschend: Einsamkeit ist kein Problem, das besonders ältere Menschen betrifft. Sie nimmt mit zunehmendem Alter ab.

Zusammenfassend sollten **unsere Aufgaben** somit klar geworden sein:

Dieses Buch versucht Hilfestellungen zu geben, um in einer für den Einzelnen nicht mehr fassbaren, instabilen und offenen Welt bestehen zu können. Das geht nur mit Konzentration und Reduktion auf wenige, als relevant ausgegrenzte soziale und wirtschaftlichen Lebensbereiche.

Dafür braucht es Mut, eine profunde Selbstachtung und Selbständigkeit im Umgang mit seinen Mitmenschen.

Daher bemüht sich diese Buch auch um die Lösung des Vereinsamungsproblems und des Problems einer erfüllenden Lebensorientierung: Wie entwickle ich Freundschaften und wie pflege ich ein Zugehörigkeitsgefühl zu Mitmenschen, das mich sagen lässt:

„Es ist gut, hier zu sein!“

Das ist das Kernziel unseres Handelns. Und es ist verbunden mit der Sinnfrage:

Ich will wissen, wofür ich lebe!

Es fügte sich bestens, dass es einen Individualpsychologen und Philosophen aus der Wiener Schule von Anfang des 20. Jahrhunderts gibt, der seine Ideen und Lehren in Abgrenzung zu C.G.Jungs Analytischer Psychologie oder Sigmund Freuds Psychoanalyse nicht als deterministisch interpretiert haben wollte. Ihm lag an einfachen, nachvollziehbaren, praxisbezogenen Antworten („Lebendigem Erfahrungswissen“) und Anwendungen, nicht an einer Heilslehre. Dabei handelt es sich aber auch nicht im streng wissenschaftlichen Sinne um eine falsifizierbare Wissenschaft, sondern um eine „Philosophia“ (Eine Liebe zur Weisheit) eines „Nichtwissenden“ i.S. des berühmten Satzes des Sokrates:

„Ich weiß, dass ich nichts weiß“.

Dieser philosophisch fundierte Psychologe ist Alfred Adler (1870-1937).

Empfohlene Literatur:

Alfred Adler: Menschenkenntnis. 2008, ISBN 978-3-86647-195-5

Der Sinn des Lebens, 2008, ISBN 978-3-86647-196-2

Lebenskenntnis, Frankfurt 2005, ISBN 3-596-26392-1

Gesammelte Werke, 2020, ISBN 978-3-7306-0841-8

Sehr zu empfehlen ist zudem folgende Sekundärliteratur:

Ichiro Kishimi und Fumitake Koga:

Du musst nicht von allen gemocht werden. Vom Mut sich nicht zu verbiegen. Hamburg. 7. Auflage, 2019 ISBN 978-3-499-63405-5 und

Du bist genug. Vom Mut glücklich zu sein. Hamburg, 2020, ISBN: 978-3-499-00105-5

Lieber Leser, es steht zu vermuten, das sich Ihr Leben nach der folgenden Lektüre ändern könnte. Nehmen Sie sich Zeit und haben Sie Mut, neu zu denken und zu handeln. Als Kostprobe vorab vier wichtige radikale Thesen, die uns beschäftigen werden:

Die Welt ist einfach und das Leben ist es auch!

Alle unsere Probleme und Freuden entstehen durch zwischenmenschliche Beziehungen!

Lobe nicht und tadle nicht!

**Es gibt weder die Vergangenheit noch die Zukunft .
Es gibt nur das „Hier und Jetzt“!**

Teil 1

Schritte in die Unabhängigkeit

1.1 Unsere Welt ist subjektiv und einfach, das Leben ist es auch.

Nach allem bisher Gesagten dürfte klar sein, dass wir den Weg zu unserem Glück in uns selbst finden müssen. Allerdings leben wir nicht in einer objektiven Welt, sondern in einer subjektiven Welt, deren Wahrnehmung von unseren Erfahrungen, Vorurteilen, Ängsten, Interessen etc. gefiltert und verzerrt ist.

Nicht zuletzt durch das Konsumieren von schier unendlich vielen und natürlich stets aufmerksamkeithaschenden, dramatisierten Informationen in unzähligen Medien stellt man sich schnell vor, dass die Welt von Minute zu Minute düsterer wird und dass dies dunkle Zeiten sind. Aber eine solche voreingenommene Negativität bedeutet, dass wir „schlechte“ Ereignisse intensiver erleben als „gute“ und uns öfter an sie erinnern. Der Mensch neigt grundsätzlich dazu, Verluste als prägender zu erleben als Gewinne. Verlust- und Angstvermeidung sind starke Motive.

Wir sind es, die die Welt kompliziert machen. Durch unsere subjektive Wahrnehmung geben wir ihr eine ganz individuelle Bedeutung und Gewichtung. Demnach ist es auch unmöglich, mit jemand anderem genau die gleiche

Welt zu teilen. Und nur, wer den Mut hat, sich zu verändern, kann die Welt einfacher erleben und verstehen, dass es nicht darum geht, wie die Welt ist, sondern darum, wie ich bin.

1.2 Nur Du entscheidest, nicht deine Vergangenheit.

Im Unterschied zu S. Freud geht Adlers Individualpsychologie nicht von einem deterministischen Ansatz aus: Unsere Gegenwart und unsere Zukunft werden nicht bereits durch vergangene Ereignisse bestimmt und sind auch nicht unveränderbar. Das Prinzip von Ursache und Wirkung reicht nicht aus als Erklärungsmodell. Nach Adler sind nicht zurückliegende „Ursachen“ (Traumata , i.e. psychischer Verletzungen) entscheidend , sondern unsere gegenwärtigen , unsere aktuell gesetzten Ziele.

Adler nennt das **Zukunftsbezogenheit:**

Die Beweggründe für unser Verhalten liegen nicht in der Vergangenheit, sondern sind auf gegenwärtige und zukünftige Ziele gerichtet.

Und:

Keine Erfahrung ist für sich genommen eine Ursache für unseren Erfolg oder unser Versagen.

Wir leiden nicht unter dem Schock unseres Erlebens - dem sog. Trauma-, sondern wir machen aus ihm genau das, was unserem *Zweck* dient. Wir werden nicht durch unsere Erfahrungen bestimmt, sondern die Bedeutung, die wir ihnen geben, stellt diese Bestimmung erst her.

Kurz: Wir bestimmen über unser Leben, je nach der Bedeutung, die wir diesen früheren Erfahrungen beimessen.