

**Poppy Jamie**

**HAPPY  
NOT PERFECT**

**Überwinde deinen  
Perfektionismus  
und werde Angst  
und Selbstzweifel los**

GOLDMANN

### *Buch*

Sorgen, ständige Selbstzweifel und zwanghafter Perfektionismus können uns im Alltag schwer belasten und uns viel von unserer Lebensfreude nehmen. Poppy Jamie steckte selbst in einer tiefen persönlichen Krise, als sie zu verstehen begann, dass sie stärker auf ihre psychische Gesundheit achten muss. Sie führte Gespräche mit zahlreichen Experten für Neurowissenschaft, Psychologie, Achtsamkeit und Ontologie und entwickelte daraus ihr eigenes »Happy not Perfect«-Programm. Mit den einzelnen Schritten – den vier E, nämlich (innerer) Einheit, Entdeckungsfreude, Entscheidung und Entschlossenheit – gelingt es, sich von der Vergangenheit zu lösen, Ängste zu überwinden und nicht perfekt, sondern glücklich zu sein.

### *Autorin*

**Poppy Jamie**, geboren 1990, ist TV-Moderatorin, Unternehmerin und Mental-Health-Aktivistin. Sie ist Absolventin der London School of Economics und als Korrespondentin für diverse TV-Kanäle aktiv. 2016 gründete sie gemeinsam mit Suki Waterhouse das Accessoires-Label Pop & Suki. Da die Britin jahrelang selbst unter Ängsten und massiven Selbstzweifeln litt, beschloss sie 2017, die Mental-Health-App »Happy not Perfect« ins Leben zu rufen, in der sie effektive Strategien zur Verbesserung der mentalen Gesundheit präsentiert.

**Poppy Jamie**

**HAPPY  
NOT PERFECT**

**Überwinde deinen Perfektionismus  
und werde Angst und Selbstzweifel los**

Mit einem Vorwort von James R. Doty

Aus dem Englischen  
von Annika Tschöpe

**GOLDMANN**

Die englische Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel »Happy not perfect. Upgrade your mind, challenge your thoughts, and free yourself from anxiety« bei Rodale Books, New York.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Deutsche Erstausgabe Juni 2022

Copyright © 2021 der Originalausgabe: Poppy Jamie

Copyright © 2022 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

This translation published by arrangement with Rodale Books,  
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Naturpapier: FinePic®, München; Regenbogen: Stocksy/Jose Coello

Redaktion: Carla Felgentreff

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

ES · IH

ISBN 978-3-641-27436-8

V001

Für meine Eltern, Pippa und Ian,  
ohne die *Happy Not Perfect* nicht zustande gekommen  
wäre.

Von euch habe ich gelernt, dass auch in der größten  
Finsternis immer ein Licht zu finden ist.

# INHALT

Vorwort

Einführung: Locker werden

## TEIL 1

### FUCK MY LIFE – WIE ALLES BEGANN

1 MEINE TOXISCHEN GRUNDÜBERZEUGUNGEN

2 EISKALTER REALITÄTSCHECK

3 DESHALB IST DEIN GEHIRN SO FIES

## TEIL 2

### FLEX DEIN LEBEN

4 WAS IST FLEXIBLES DENKEN?

5 (INNERE) EINHEIT

6 ENTDECKUNGSFREUDE

7 ENTSCHEIDUNG

8 ENTSCLOSSENHEIT

## TEIL 3

### DIE FLEX-METHODE IM ECHTEN LEBEN

**9 DIE VERGANGENHEIT FLEXEN**

**10 FLEX-KULTUR**

**11 SELBSTVERTRAUEN FLEXEN**

**12 DIE ZUKUNFT FLEXEN**

**Danksagung**

**Weiterführende Literatur**

**Quellenverzeichnis**

**Sachregister**

# VORWORT

Wie jeder Mensch streben wir alle danach, glücklich zu sein. Allerdings wissen wir meist nicht, was uns glücklich macht ... wir glauben es nur zu wissen. Ein Großteil der Verhaltensweisen, von denen wir uns Glück versprechen, zeugt in Wirklichkeit davon, wie wir versuchen, unser Selbstwertgefühl durch die Anerkennung anderer zu steigern. Wir denken, diese Anerkennung mache uns glücklich. Doch die nächste Beförderung, ein neues Auto oder Accessoire oder ein größeres Haus – all das bewirkt nur einen kurzen Glücksmoment. Und warum? Weil wir nicht verstehen, dass Glück nicht von außen, sondern von innen kommt. Glück zeigt sich nicht darin, was man hat, sondern darin, wer man ist. Wie viele Menschen setzen alles daran, durch äußere Merkmale des materiellen Erfolgs zu demonstrieren, dass es ihnen gut geht! Diese Illusion verlangt oft einen sehr hohen Preis, denn sie schwächt das Selbstwertgefühl und ruft Unsicherheit und Ängste hervor. Man zeigt nach außen hin ein strahlendes Lächeln, während man innerlich zutiefst unglücklich ist.

*Happy Not Perfect* erzählt, wie Poppy Jamie zu dieser Erkenntnis gelangt ist. Obwohl sie auf den ersten Blick in jeder Hinsicht »alles erreicht« hatte, kämpfte Poppy tief in ihrem Inneren mit Unsicherheit, Ängsten und der Sorge, andere könnten sie als die Hochstaplerin entlarven, als die sie sich fühlte. Der ungeheure Arbeitseinsatz, dem sie ihren Erfolg verdankte, machte sie nur noch unglücklicher. Ihr wurde klar, dass die Verletzungen aus ihrer Kindheit großen Anteil an ihrem Unglück hatten. Verletzungen, mit denen sie sich nie auseinandergesetzt hatte, Gefühle, die sie nicht verstand ... Poppy spielte eine Rolle in einem Leben, das nicht ihres war, immer lächelnd, sehr erfolgreich. Sie war perfekt, aber nicht glücklich.

In *Happy Not Perfect* zeigt Poppy, dass das Streben nach Perfektion kontraproduktiv ist, dass wir nur glücklich sein können, wenn wir uns selbst gegenüber Nachsicht walten lassen, und dass wir das Glück nicht

im Äußeren, sondern in uns selbst finden. Dazu zieht sie verschiedenste weltbekannte Geistesgrößen aus Gegenwart und Vergangenheit heran und liefert unzählige Beispiele sowie praktische Anwendungsmöglichkeiten, mit deren Hilfe wir unser Glück selbst gestalten können und erkennen, dass man nicht perfekt sein muss, um glücklich zu sein.

James R. Doty, MD

Autor des internationalen und *New-York-Times*-Bestsellers *Das Alphabet des Herzens: Die wahre Geschichte über einen, der sein Herz verlor und sich selbst fand*, Mitherausgeber des *Oxford Handbook of Compassion Science* und Gründer und Direktor des Center for Compassion and Altruism Research and Education an der Stanford University.

# EINFÜHRUNG

## Locker werden

Am meisten fürchten wir uns oft vor dem, was uns als Menschen ausmacht: vor unserer Fähigkeit zu fühlen.

Unsere Gefühle können tückisch sein, gewaltig, wild, unbewegt oder überwältigend, wie die Unterströmung im Meer. Wir fürchten uns vor Dingen, die uns verletzlich machen und uns dennoch Kraft verleihen. Aber wer könnte uns das verdenken? Emotionen sind allzu oft eine schlimme Qual.

Endlich haben wir die Kurve gekriegt, das Leben läuft nach Plan, unser Selbstvertrauen steigt, und wir haben den Eindruck, dass bald unsere große Stunde schlagen wird ... da trifft es uns mit voller Wucht mitten ins Gesicht. Wutausbrüche, Enttäuschung, Ängste, Reue, Schamgefühle und Verlegenheit (und anderes) brechen über uns herein und machen unserem Höhenflug Knall auf Fall ein Ende.

Weißt du, wie es ist, wenn man von einem starken Gefühl überrannt wird? Oder hat man dir schon einmal gesagt: »Hör auf zu heulen! Sei nicht so wütend! Beruhig dich endlich!« Wir lernen, dass starke Gefühle störend, unangemessen, falsch oder hässlich sind. Man soll *sich selbst treu bleiben*, wird jedoch im gleichen Atemzug ermahnt, nur nicht zu empfindlich *zu sein*. Wie lange habe ich mich bemüht, das perfekte, »genau richtige« Maß an Emotionen zu finden, nicht zu viel und nicht zu wenig! Natürlich bin ich daran gescheitert und bekam stattdessen Angst vor meinen Gefühlen. Ich hoffte inständig, sie würden nicht im unpassenden Moment ihr hässliches Haupt heben – doch genau das geschah unweigerlich, und zwar immer wieder.

Seit ich denken kann, benehmen sich meine Gefühle so, wie ich mir eine Horde frecher Schulkinder vorstelle. Sie entwischen mir immer dann, wenn das nicht passieren dürfte. Sie platzen heraus, wenn sie sich zurückhalten sollten. Sie können nervtötend sein, kennen keine

Grenzen, sind herablassend und wollen nicht hören. Im Laufe der Jahre haben sie mich in abartig viele unangenehme Situationen gebracht, weil ich in den unpassendsten Momenten unkontrolliert lachen und/oder weinen musste. (Such mal bei Google nach *Jude Law peinliches Interview*, dann siehst du, wie ich mit 21 Jahren verzweifelt versuche, mich zusammenzureißen, während ich vor laufender Fernsehkamera einen Lachanfall habe.)

Nach jahrelangem Krieg der Gefühle kam mir ein Gedanke: Wie wäre es, wenn wir unsere biochemischen Reaktionen – genau das sind Gefühle nämlich – als Weg in die Freiheit nutzen würden? Stell dir mal vor, wir würden nicht mehr gegen Emotionen ankämpfen, sondern das, was sie uns sagen wollen, nutzen, um: (1) uns selbst besser zu verstehen, (2) frühere Verletzungen zu überwinden und (3) unsere toxischen Grundüberzeugungen abzustellen und uns damit neue Möglichkeiten zu eröffnen. Das würde bedeuten, die Gefühle richtig auszukosten.

In unserer Kultur scheint es für Gefühle eine gewisse Rangordnung zu geben. Glücklich ist der gepriesene Optimalzustand, den wir alle anstreben sollten, denn dort kennt man keine Sorgen, alles ist toll. Ich habe lange eine Rolle gespielt, versuchte verzweifelt, das vermeintlich »Richtige« zu tun und zu sagen und dabei immer nett, glücklich und immer fröhlich zu wirken – denn ich hatte gelernt, dass genau das von einem braven Mädchen erwartet wird. Doch indem ich meine wahren Gefühle und Reaktionen unterdrückte, nahm ich mir unbewusst die stärkste Orientierungshilfe, die wir alle haben: ehrliche, ungefilterte Emotionen.

Viele von uns verzichten auf Integrität, um den Identitäten gerecht zu werden, die man uns zuweist, und verlieren damit das Bewusstsein für ihre innigsten Wünsche, Sehnsüchte und Leidenschaften. Für das, was unsere Seele zum Leuchten bringt. Stattdessen orientieren wir uns an anderen und richten uns nach deren Vorstellungen von einem gelungenen Leben. Wir lassen uns von außen bestätigen und von der öffentlichen Meinung leiten.

An dem Tag, an dem ich erstmals versuchte, meine Gefühle zu akzeptieren und zu hinterfragen, was Glück für mich wirklich bedeutet, wurde mir unverhofft etwas klar. Glück war nicht in den perfekten Momenten zu finden, nach denen ich mich so verzweifelt sehnte, oder

in der Anerkennung von außen. Vielmehr lag es in der Schönheit inmitten des Chaos, in der Stärke, die aus Herausforderungen erwächst, in der Fähigkeit, mich vor allen Dingen selbst zu schätzen und nicht auf die Wertschätzung anderer zu warten, sowie in der Bereitschaft, eine andere Sichtweise zu entwickeln. Glück kann nicht nur angenehm, sondern auch schmerzlich sein; es ist bittersüß, kann uns sehr zusetzen, sorgt für Höhen und Tiefen und bedeutet nicht, dass wir immer nur lächeln. Schon Aristoteles sagte, Glück sei eine Tätigkeit. Glück ist etwas, das man tut.

Ist es nicht komisch, dass wir oft kaum darüber nachdenken, wieso wir etwas tun, weil uns das Leben so in Beschlag nimmt? Meist leben wir ganz unbewusst, ein Tag folgt auf den nächsten, mit den gleichen Eindrücken und Gefühlen, sodass wir schon bald von unseren Gewohnheiten gesteuert werden, statt diese selbst zu steuern. Ich war fest davon überzeugt, dass Erfolg im klassischen Sinne die Antwort auf all meine Probleme sein musste. Wenn ich mich nur mehr anstrengte und ins Reich des Erfolgs und der Perfektion vordrang, würde ich dort sicher auch Glück finden. Doch das Glück rückte in immer weitere Ferne, wie der Topf voll Gold am Ende des Regenbogens. Was ich auch erreichte, es war nie genug, denn ich sah immer und überall nur Unzulänglichkeiten. Gehässige Gedanken jagten mir durch den Kopf wie ein aufgescheuchter Bienenschwarm. Tief in mir drin höhnte es ständig »nicht gut genug«.

Ich war 26 Jahre alt und sollte im Rahmen der Entrepreneurship-Konferenz an der Harvard Business School einen Vortrag halten. Auf dem Gelände dieser hoch renommierten Lehrereinrichtung machten mir Angst und Hochstapler-Syndrom, meine alten Lieblingsfeinde, so schwer zu schaffen, dass ich mit tiefen, ganz bewussten Atemzügen verzweifelt gegen die aufsteigende Panik ankämpfen musste.

Wie konnte ich mir anmaßen, in Harvard zu reden?

Wer an diesem Morgen durch mein Instagram-Profil scrollte oder meine LinkedIn-Seite besuchte, musste glauben, ich hätte das #besteleben. Bis vor Kurzem hatte ich eine Talkshow auf Snapchat gehostet, die von Millionen verfolgt wurde, und außerdem hatte ich gerade mit meiner besten Freundin und Geschäftspartnerin Suki Waterhouse das Label *Pop & Suki* ins Leben gerufen, unsere eigene Marke für Modeaccessoires. Mit *Happy Not Perfect* hatte ich eine

Mental-Health-Firma gegründet, die nervöse Seelen beruhigen sollte (genau das, was ich in diesem Moment gebraucht hätte). Und noch dazu hatte ich gerade Millionen von Dollar für meine Unternehmungen aufgetrieben. In der Gründerszene gab es damals kaum Frauen, und ich kannte nur wenige andere, denen ein erfolgreicher Deal gelungen war. Ich pendelte zwischen drei Städten hin und her und hatte mit einigen der bedeutendsten Geistesgrößen der Welt zu tun. Mein Gesicht war in Zeitschriften zu sehen, Weltstars wie Lady Gaga und Beyoncé trugen Taschen und Schmuck aus unseren Kollektionen. Mir schien es glänzend zu gehen, doch das war nur Fassade. In meinem Inneren tobte ein Inferno der Unsicherheit.

An jenem Tag kam ich voller Ehrfurcht in Harvard an und konnte mir kaum vorstellen, dass wirklich jemand hören wollte, was ich zu sagen hatte. Dieser Augenblick ging weit über alles hinaus, was ich mir jemals ausgemalt hatte, denn ich wurde als echte Unternehmerin gewürdigt. Was hätte nur mein jüngeres Ich dazu gesagt, das früher in Englands Provinz im Heu gespielt und die große Hoffnung gehegt hatte, es irgendwann einmal bis nach London zu schaffen! Trotzdem war ich ganz durcheinander, als ich über das Unigelände ging. Um hier zu landen, hatte ich immense Opfer gebracht – ich führte seit Jahren keine Beziehung, wohnte Tausende von Kilometern von meiner Familie entfernt, hatte unzählige Geburtstage und Urlaube verpasst –, und jetzt endlich erfuhr ich Anerkennung für meine Arbeit. Sollte sich meine Unsicherheit also nicht in Luft aufgelöst haben, müsste ich nicht uneingeschränkt *glücklich* sein? Objektiv betrachtet lebte ich den glanzvollen, erfolgreichen Traum, auf den ich mein Leben lang hingearbeitet hatte, aber dennoch wurde ich die toxische Angst und die selbstkritischen Gedanken nicht los. In meinem Kopf wütete nach wie vor meine unbezwingbare Unsicherheit. Die Kränkungen, die ich schon im Sandkasten gehört hatte, hallten noch immer nach.

Genau das macht das Gehirn so rätselhaft: Sosehr man sich auch bemüht, ein innerer Kampf lässt sich nicht von außen beilegen. Ganz gleich, welchen Meilenstein wir erreichen, welche Note wir erzielen oder was wir uns anschaffen, unsere Sicht auf die Realität wird ganz unmittelbar durch unsere Sicht auf uns selbst geprägt. Innere Arbeit lässt sich nicht durch äußere Arbeit ersetzen. Wir sehen, was wir glauben. Und so fühlte ich mich trotz meiner Errungenschaften nach

wie vor peinlich schlecht qualifiziert, als hässliches Entlein, eine kleine Betrügerin, die in einer Liga mitspielen will, in der sie nichts verloren hat, und längst nicht so erfolgreich oder legendär ist wie die anderen Vortragenden.

Als ich im Greenroom auf meinen Einsatz wartete, machte ich mich schier verrückt. Meine innere Stimme hörte nicht auf zu sticheln: *Du bist die Unwichtigste von allen. Du hast hier nichts zu suchen. Du bist total unqualifiziert. Du bist einfach lächerlich. Kein Wunder, dass der Typ, auf den du stehst, nie zurückschreibt. Er will einfach nichts von dir wissen. Und das gilt auch für diese schlaunen Studenten, die alle viel intelligenter sind als du. Das hier ist schließlich Harvard!*

Ich bemühte mich nach Kräften, diese Gedanken zu stoppen, mich nicht ablenken zu lassen, sondern mich auf meine Aufgabe zu konzentrieren. Nicht jetzt, halt sofort die Klappe und lass mich BITTE in Ruhe die Rede vorbereiten, zischte ich innerlich zurück. Aber es schien unmöglich, meine hämmernde Angst in den Griff zu bekommen.

Eigentlich könnte ich unsagbar stolz auf diesen Tag sein, aber mein Gehirn hat jede Erinnerung daran ruiniert. Ich konnte nicht würdigen, wie hart ich dafür gearbeitet und welche Herausforderungen und Schwierigkeiten ich gemeistert hatte, um so weit zu kommen. Die Worte *Du bist ein unbedeutender Niemand* waren in meinem Kopf wie eintätowiert, ich kam nicht dagegen an und fand keinen Ausweg aus diesem Narrativ. Das Gehirn ist ein sehr überzeugender Geschichtenerzähler, und wenn wir immer wieder genau das hören, was wir am meisten fürchten, können wir uns kaum davon frei machen.

Letzten Endes lief der Vortrag sehr gut. Ich hätte mir gar keine Sorgen machen müssen. Wie so oft war ich vollkommen unnötig in Panik geraten.

Ob wichtige berufliche Situationen oder Dates, fast immer litt ich unter unerträglichen Selbstzweifeln und dem quälenden Gefühl, nicht gut genug zu sein. Nie empfand ich das Selbstvertrauen, das andere bei mir vermuteten, hinter der lächelnden Fassade tobte ein unerbittlicher Kampf gegen meine Unsicherheit.

Mein unablässiges Streben nach #Glück, #Erfolg und danach, mich endlich gut genug zu fühlen, wurde irgendwann zu viel für Kopf, Herz

und Seele. Erst als ich wegen meiner chronischen Angstzustände vor Erschöpfung zusammenbrach und im Krankenhaus landete, weil ich mich kaum noch rühren konnte, musste ich mir widerwillig eingestehen, dass mein Hang zur Perfektion möglicherweise auf direktem Wege zu Unzufriedenheit, Stress, Angst, Selbstverachtung und Krankheit geführt hatte.

Da erst erkannte ich, dass an alledem mein Kopf schuld war. Ich musste mich endlich mit der fiesen kritischen Stimme in mir auseinandersetzen und das Verlies der Gefühle öffnen, die ich seit so vielen Jahren weggesperrt hatte. Da ich nicht wusste, was mich erwartete, graute mir davor sehr. Mir war klar, dass ich eine eindeutige, sehr wichtige Entscheidung treffen musste: Ich konnte meinen bisherigen Weg fortsetzen, mich selbst fertigmachen, anderen die Schuld daran geben, dass ich mich unzulänglich fühlte, und mich durch die Überzeugung zerstören, dass *Erfolg* und *Perfektion* zwangsläufig Glück bedeuten – oder ich konnte meine Richtung ändern.

Wer sich ändern will, muss lernen, und genau das nahm ich in Angriff. Ich konsultierte alle Fachleute für Neurowissenschaft, Psychologie, Achtsamkeit und Ontologie (die philosophische Lehre vom Sein), die ich finden konnte, um herauszubekommen, wieso ich so gnadenlos gemein zu mir selbst war und wie ich eine wohlwollendere Einstellung entwickeln konnte. Mir wurde klar, dass mein Kopf ein gründliches Ausmisten à la Marie Kondō brauchte (denn Freude entfachte kaum etwas, das darin steckte!).

Ein Großreinemachen im Kopf ist extrem anstrengend; mit oberflächlichem Abstauben ist es nicht getan, man muss sich wie beim Frühjahrsputz alle Ecken und Nischen gründlich vornehmen. Dann jedoch kommt hinter all der Angst endlich das wahre Ich zum Vorschein. Dort habe ich gefunden, wer ich wirklich, wahrhaftig und ehrlich bin. Mein liebevolles, aufgeschlossenes, uneingeschränktes Ich. Jahrelang, seit meiner Kindheit, hatte es sich nicht gezeigt.

Wenn wir auf diese Welt kommen, sind wir gänzlich unvoreingenommen und voller Staunen, wir saugen alles auf wie ein kleiner Schwamm. In unserer Unschuld verinnerlichen wir jede Bemerkung, jedes Gefühl und jedes Erlebnis und entwickeln daraus eine Reihe von Überzeugungen und Regeln für unsere Sicht auf uns selbst und unsere Umwelt, damit wir uns darin zurechtfinden und

keinen Schaden nehmen. Diese selbst erstellten Überzeugungen und Regeln sind nicht unsere Schuld, sondern lediglich eine Folge der Einflüsse, denen wir von klein auf ausgesetzt sind – und die sucht sich niemand selbst aus. Doch wenn wir uns nicht damit auseinandersetzen, sehen wir die Welt zeitlebens so wie mit acht Jahren.

Als kleines Mädchen entwickelte ich die Überzeugung, ich sei nicht gut genug, wie ich war. Zwanzig Jahre lang suchte ich nach Beweisen, die meine Wertlosigkeit bestätigten. Jetzt jedoch war das nicht mehr nötig. Mir wurde endlich klar, dass das Leben aus einer anderen Perspektive ganz anders aussehen kann, und dass es auch ganz anders klingt, wenn die selbstkritischen Gedanken zum Schweigen gebracht werden. Ich musste sie mir nicht mehr anhören. Das muss niemand.

**»Alles kann einem Menschen genommen werden, bis auf eine einzige Sache: die letzte menschliche Freiheit \_ in jeder Situation die eigene Haltung zu wählen und seinen eigenen Weg zu gehen.«**  
– Viktor Frankl

Das Ziel besteht nicht darin, perfekt zu sein, sondern von innen heraus glücklich zu werden. Glücklichein bedeutet, den Mut zu haben, das Leben zu führen, das mich froh macht. In den letzten Jahren habe ich daran gearbeitet, mich auf neue Überzeugungen und Gedanken einzulassen, und konnte mich dadurch so von meinen Ängsten befreien, wie ich es nie für möglich gehalten hätte. Wenn wir uns mit unseren Denkweisen auseinandersetzen und die Fehlprogrammierungen aus unserer Kindheit korrigieren, verändert sich unsere gesamte Sicht auf das Leben.

In meinem Inneren, das einst so finster, Furcht einflößend und von Angst geprägt war, herrscht endlich wieder Neugier und Mitgefühl. Ich habe akzeptiert, dass es Rückschläge geben wird, Höhen und Tiefen, unvorhersehbare Wendungen und Entwicklungen, doch dank meiner neuen Ausrichtung sind Veränderungen für mich nicht mehr abschreckend oder bedrohlich, sondern eine Möglichkeit, über mich

hinauszuwachsen.

Ich wünschte nur, ich hätte diese Techniken zur psychischen Stärkung schon früher entdeckt, denn dann wären mir unzählige Stunden und ganze Tage voller Schamgefühle und Selbstkasteiung erspart geblieben. Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben: Damit du kostbare Zeit und Energie sparst. Ich habe erreicht, dass ich nicht mehr denke, ich sei nicht gut genug, sondern akzeptiere, dass ich nicht alles schaffen kann – obwohl es Spaß macht, das zu versuchen – und dass mein Ziel sich ständig wandelt. Ich war viel zu lange darauf fixiert, perfekt zu sein, doch meine Geschichte zeigt, wie viel schöner das Leben ist, wenn man es flexibel angeht.

*Um glücklich zu sein (statt perfekt), braucht man Flexibilität.* In psychischer und emotionaler Hinsicht werde ich allmählich biegsam wie ein Schlangemensch und kann mit neuen Situationen so umgehen, dass ich davon profitiere (statt nur zu hoffen, dass ich sie irgendwie überstehe). Wer flexibel ist, kennt keine Hindernisse, Fehlschläge oder Unglücksfälle. Nur durch Schmerz und Reflexion können wir uns weiterentwickeln und wandeln. Das Leben bietet viele Gelegenheiten zum Wachstum, wir müssen nur lernen, diese zu erkennen und zu nutzen. Mit einer flexiblen Einstellung entdeckt man überall Möglichkeiten und verborgene Geschenke. Aus der richtigen Perspektive ist ein Rückschlag kein Scheitern, sondern ein Schritt hin zu einem Weg, der mehr Freude verschafft. Kummer kann die Tür zur persönlichen Weiterentwicklung öffnen. Und das Gefühl, nicht weiterzukommen, bietet die Chance, uns unser ursprüngliches, wahres Ich vor Augen zu führen und auf das zu hören, was unsere Gefühle uns sagen wollen. Wir schreiben die Geschichte unseres Lebens selbst, deshalb sollten wir daran arbeiten, dass sie möglichst gut wird.

Die von mir entwickelte Flex-Methode zum flexiblen Denken ist ein einfaches Schema mit vier Schritten. Diese tägliche Reflexion wird auch dein Leben verändern. Grundsätzlich geht es bei der Flex-Methode darum, dass du auf deinen Körper hörst, um dich geistig weiterzuentwickeln und deine eingeschliffenen Gedankengänge umzuprogrammieren, damit du dich von der Vergangenheit lösen, auf Liebe einlassen und Ängste überwinden kannst. Flex-Denken gibt dir die Energie, eine Zukunft zu gestalten, die zu deiner Seele passt. Die einzelnen Schritte – die vier E, nämlich (innere) Einheit,

Entdeckungsfreude, Entscheidung und Entschlossenheit – erläutere ich im zweiten Teil dieses Buches. Im dritten Teil zeige ich dann, wie die Flex-Methode praktisch umgesetzt wird. Diese Methode ist psychologisch und spirituell fundiert, eine handfeste Sache, keine Modeerscheinung, und es braucht etwas Zeit, bis man sie verinnerlicht hat. Aber ich wende sie schon eine ganze Weile an und kann dir deshalb helfen, schneller zum Erfolg zu kommen.

Das Leben stellt uns immer wieder vor die gleichen Probleme, nur in etwas abgewandelter Form. Statt dich verzweifelt zu fragen, warum dir das jetzt schon wieder passiert, kannst du kritische Momente mit meiner Methode gut meistern. Unsere Lebensqualität beruht auf der Qualität unserer Entscheidungen, und die Flex-Methode zeigt uns einen dynamischen Weg, mit dem wir immer bessere Entscheidungen treffen und mit Emotionen zurechtkommen, die uns behindern könnten.

Mit der Flex-Methode gelingt es dir, alle Gefühle wahrzunehmen, ohne davon überrollt zu werden.

Die Flex-Methode fördert deine Energiefrequenz und deine innere Einstellung.

Die Flex-Methode ist wie ein intensives Fitness-Training für das Gehirn.

Vielleicht denkst du jetzt: *Fitness ist nicht mein Ding* oder *Das klingt mir zu anstrengend*. Aber wenn du es nicht versuchst, bleibst du in Einsteins Definition von Wahnsinn gefangen – du tust immer wieder das Gleiche, erwartest aber ein anderes Ergebnis. Weiterentwickeln kann man sich nur, wenn man sich aus der eigenen Komfortzone herauswagt und auf Unbekanntes einlässt.

Also zieh dir innerlich die Sportschuhe an, denn gleich geht's los: Wir werden unsere Denkweise, unsere Gedanken und unser Verhalten *kräääftig trainieren*.

Als ich einmal auf einer Technik-Konferenz für einen Kaffee anstand, lief mir einer der renommiertesten Investoren der Welt über den Weg, jemand, der die Ideen und Technologien finanziert hat, die unsere Welt im letzten Vierteljahrhundert verändert haben. Ich fragte ihn: »Was haben die vielen brillanten Genies, die Sie kennengelernt haben, alle gemeinsam?«

»Sie wagen eine neue Perspektive, trauen sich, um die Ecke zu

denken und über den Tellerrand zu schauen«, lautete die Antwort. »Sie versuchen nicht, sich dem Status quo anzupassen, sondern tanzen nach ihrer eigenen Pfeife.«

Seine Worte beeindruckten mich nachhaltig. Ich beschäftigte mich erst seit Kurzem mit der Flex-Methode und bekam hier erneut die Bestätigung, dass sich unendliche Möglichkeiten eröffnen und wir Zugang zu dem Genie bekommen, das in uns allen schlummert, wenn wir uns nur trauen, anders zu denken.

Man könnte sagen, ich bin gut im »Manifestieren« oder darin, einen Gedanken Wirklichkeit werden zu lassen. Mit 28 Jahren hatte ich Unternehmen gegründet, stand auf *Forbes*-Listen und wurde auf glamouröse Partys eingeladen. Doch dass die Öffentlichkeit meine Leistungen wohlwollend zur Kenntnis nahm, machte mich nicht glücklicher. Auf meiner Flex-Reise ging es darum, das oberflächliche Manifestieren auf den Kopf zu stellen und in erster Linie dafür zu sorgen, dass *in mir* ein Ort entsteht, an dem ich mich sicher fühle. Es ist unglaublich, wie schnell sich meine äußeren Lebensumstände positiv veränderten, sobald ich mich auf mein Inneres konzentrierte! Die *Happy-Not-Perfect-App* war mein erster Ausflug in die Psyche und dient dazu, es langsamer angehen zu lassen und das Leben besser zu bewältigen. Mit der App ist die tägliche Achtsamkeit ein Spiel, das innere Klarheit und Ruhe verschafft. Dieses Buch über die Flex-Methode ist der nächste Schritt, mit dem wir tiefer in die neuronale Umprogrammierung eintauchen.

Dieses Buch präsentiert keine Zauberformeln, sondern eine wissenschaftlich fundierte Methode, mit der das Leben zauberhafter wird. Ich werde dem Flexen auf ewig dankbar dafür sein, wie es mich befreit hat. Dass ich frei bin, eins mit mir und ganz offen, ist schöner als jede Beförderung, jede Gehaltserhöhung, jedes neue Paar Schuhe oder jeder heiße Kuss von einem süßen Typen. Ich kann es kaum erwarten, die Strategie zu vermitteln, die mein Leben von Grund auf verändert hat und mich nun vor sämtlichen Gedankenfallen bewahrt, in die ich tappen könnte.

**»Früher dachte ich, ich sei der seltsamste Mensch der Welt, aber dann überlegte ich,**

**dass es so viele Menschen auf der Welt gibt,  
dass sicher noch eine darunter ist, die sich  
so merkwürdig und beschädigt fühlt wie  
ich. Diese Person stellte ich mir dann vor  
und malte mir aus, sie würde gleichzeitig  
auch an mich denken. Nun, ich hoffe, wenn  
es dich gibt und wenn du das liest, weißt du,  
dass ich wirklich hier bin \_ und ich bin  
genauso seltsam wie du.«**

**– Frida Kahlo**

TEIL 1  
FUCK MY  
LIFE –

**WIE ALLES BEGANN**

**»ALLE VERGANGENHEIT IST NUR  
EIN PROLOG.«**

**– WILLIAM SHAKESPEARE**

# 1

## MEINE TOXISCHEN GRUNDÜBERZEUGUNGEN

Jeder Mensch hat tief in sich den innigen Wunsch, geliebt zu werden und zu lieben. Von dem Augenblick an, in dem wir auf diese Welt kommen, gibt Liebe uns Schutz. Schon früh wird uns klar, dass die ersehnte Liebe oft an Bedingungen geknüpft ist, und in unseren prägenden ersten Lebensjahren lernen wir, wie wir die Liebe, die wir wollen und brauchen, am besten bekommen und geben. Aus diesen Erfahrungen leiten wir eine Reihe von Grundüberzeugungen ab, die unsere Identität prägen, unsere Entscheidungen beeinflussen und die Basis für unsere Beziehungen zu anderen bilden.

Niemand ist schuld an den Grundüberzeugungen, die wir entwickeln. Sie sind Überlebensstrategien, die in unserem frühesten Umfeld entstehen, und nicht unbedingt nur auf unsere Eltern zurückzuführen. Auch Schule, Geschwister und Freundeskreis haben großen Anteil an der inneren Geschichte, die wir uns täglich neu einprägen, und zwar meist, ohne es richtig zu merken. Wir spulen die immer gleichen Worte wieder und wieder ab, bis wir irgendwann erkennen, dass wir in einem Narrativ gefangen sind.

Ich möchte nun berichten, welche (*falschen*) Grundüberzeugungen ich in meiner Kindheit verinnerlicht habe, wie sie mit der Zeit toxisch wurden und was sie bewirkt haben. Während du meine Geschichte liest, solltest du überlegen, welche drei Grundüberzeugungen in deinem Kopf verankert sind und wie sie deine Realität filtern (*und zwar nicht so wie ein hübscher Instagram-Filter*).

Du wirst bald feststellen: Das, was mir mit acht Jahren geholfen hat, funktionierte später leider nicht mehr so gut.

# Grundüberzeugung Nr. 1

## NICHT GUT GENUG

Mit acht Jahren hatte ich gelernt, wenn ich es allen recht machte, würde man mich vielleicht lieben, und *nichts würde schöner sein*. Allerdings war das eine enorme Herausforderung. Ich war nie die Cleverste, Witzigste, Hübscheste oder Sportlichste, hatte nie die schönsten Schuhe oder den leckersten Frühstückssnack. Meine Durchschnittlichkeit (und mein langweiliges Pausenbrot) bedeutete, dass ich mich doppelt anstrengen musste, um Bestätigung zu finden und mir Liebe zu sichern.

In meinen Augen war ich das einzige durchschnittliche Kind in der ganzen Klasse. Claire konnte singen wie ein Engel. Charlie hatte einen coolen Pferdeschwanz. Nick war ein richtig guter Schwimmer. Nur ich hatte keine offensichtliche Superkraft, mit der ich mir Freunde sichern konnte. Deshalb meinte ich, ich müsste *besser* sein, dann würde ich auch beliebter.

In Schulaufführungen beschränkten sich meine Rollen auf Fee Nummer 6, Waisenkind Nummer 4 oder Hysterisches Mädchen Nummer 12 in *Hexenjagd*. Fast alle Jungs, mit denen ich zusammen war, machten irgendwann mit mir Schluss, und ich war schon froh, wenn sich überhaupt jemand mit mir treffen wollte.

Fast mein ganzes Leben lang habe ich Tagebuch geführt, und in den Einträgen, die ich mit elf oder zwölf Jahren verfasste, erkenne ich im Nachhinein schon meine toxischen Grundüberzeugungen. Mit elf Jahren war ich fest davon überzeugt, ich sei nicht gut genug und niemand würde auch nur eine Woche lang mit mir zusammenbleiben.

In diesem Alter bedeutete »mit einem Jungen zusammen sein« übrigens, dass man in der Pause ein paar Minuten lang gemeinsam auf dem Schulhof herumliefe (wenn es hoch kam, Hand in Hand!).

Hier ein paar Eindrücke von den Qualen, die ich damals durchmachte:

Oktober 2002

Ich habe Tom W. gefragt, er hat Ja gesagt. Nach dem Wochenende habe ich mir Locken gemacht. Dann hat er Schluss gemacht. Ich habe nichts gesagt und nichts getan. Die anderen haben sich über mich lustig gemacht.

Januar 2003

Bin jetzt seit einer Woche mit David zusammen. Er hat noch nicht Schluss gemacht! Ich hoffe sehr, dass ich das Stipendium bekomme.

Alles Liebe

Poppy ♥

Im Sport lief es ganz ähnlich. Beim Hockey verbrachte ich mehr Zeit auf der Bank als auf dem Spielfeld, was meinem Vater sehr peinlich war, wenn er zum Zuschauen kam. Aus Mitleid wechselte mich der Trainer für die letzten zehn Minuten ein, und dann musste ich so tun, als hätte ich keine Angst vor dem Ball. Es war entsetzlich.

Was ich auch tat, die Überzeugungen »nicht gut genug ... hübsch genug ... schlau genug ... schlank genug« gruben sich immer tiefer ein. Ich war in Selbstvorwürfen gefangen. Objektiv betrachtet hatte ich durchaus meine Stärken, zum Beispiel schrieb ich gute Noten, aber ich kam mir in jeder Hinsicht unzulänglich vor. Nicht cool genug für die Hipster, nicht clever genug für die Nerds. Ich sehnte mich danach, dass mich irgendjemand oder irgendeine Gruppe mit offenen Armen empfing. Doch obwohl ich mir professionell das Haar glätten ließ, die Lider dick mit blauem Glitzer schminkte und die Wimpern mit

schwarzer Mascara zukleisterte, wartete ich vergeblich, und das Gefühl, nicht akzeptiert zu werden, ließ in meinem Inneren ein tiefes Loch entstehen. Dass mein Aussehen, mein Verhalten, meine Stimme und mein ganzes Wesen einfach nicht gut genug waren, stand für mich genauso felsenfest, wie dass der Himmel blau ist. So niederschmetternd diese toxische Überzeugung auch war, ich zweifelte nicht daran, denn fälschlicherweise hatte man mir von klein auf beigebracht, dass man gewisse Dinge einfach hinnehmen muss. Und dazu gehörte für mich, dass ich nicht gut genug war.

## **Grundüberzeugung Nr. 2**

### **ICH MUSS MICH MEHR ANSTRENGEN**

Meine durch und durch englische Kindheit war zwar liebevoll, doch ich war oft sehr beunruhigt, wenn wieder einmal finanzielle Schwierigkeiten wie ein drohender Schatten über uns hingen. Wir – mein Vater, der eine kleine Firma besaß, meine Mutter, eine Psychotherapeutin, meine beiden Brüder und ich – hatten keine Geheimnisse voreinander. Wenn einer von uns ein Problem hatte, betraf es uns alle, und im Sorgenmachen waren wir olympiareif. Mein älterer Bruder Thomas konnte abends nicht einschlafen, sondern lauschte durch die Bodendielen, wenn meine Eltern sorgenvoll über Geldfragen diskutierten. Das, was er aufschnappte, gab er an meinen kleinen Bruder Edward und mich weiter, sodass wir dachten, wir stünden kurz vor der Obdachlosigkeit. Ich lebte in der ständigen Sorge, dass die Firma meines Vaters dichtmachen musste.

Juli 2002

Bald sind wir pleite. Müssen umziehen, weil das Haus  
schweineteeuer ist!!! Ich bin eine langweilige, fette Kuh  
(wegen Süßigkeiten + Fernsehen, kein Sport). So kann ich  
nicht in meinem neuen Bicini [sic] rumlaufen. Ich möchte  
rank und schlank sein. Deshalb mache ich jetzt Fitness [sic].

Mein jüngeres Ich tut mir so leid! Schon mit elf Jahren hatte ich Angst, pleite zu sein und dick zu wirken – zwei Ängste, mit denen ich mich noch zwanzig Jahre lang herumschlagen würde.

Aufgrund dieser finanziellen Unwägbarkeiten verinnerlichte ich sehr früh, dass man sich sicher und geliebt fühlt, wenn man in Gelddingen unabhängig ist. Mit zehn Jahren waren meine Brüder und ich bereits Kleinstunternehmer, die in der Nachbarschaft Autos wuschen und in der Schule heimlich Süßigkeiten verkauften. Das unternehmerische Denken hatte ich von meinem Vater, der mir vermittelte, dass alles möglich ist, wenn man immer alles gibt.

Der erste Schritt auf dem Weg zum Geldverdienen waren gute Noten, deshalb schmuggelte ich zum Ärger meiner Mutter Schulbücher statt Kleidung in den Koffer, wenn es in den Familienurlaub ging, damit ich in den Ferien lernen konnte. Zeugnisse waren für mich immer ein Drama. Alles unterhalb der Bestnote empfand ich als *Katastrophe*, als müsste ich damit meinen Traum von einer besseren Zukunft sofort begraben. Wenn meine Zensuren nicht perfekt waren, hatte ich mich wohl nicht genug angestrengt.

Januar 2003

Die Prüfungen sind vorbei, und in Mathe war ich richtig gut, 82 % + 66 %, aber in Französisch sehr schlecht, 4,5 von 25. Ich habe geweint. Hoffentlich kann ich die Prüfung wiederholen. In Chemie wiederhole ich auch. Religion war schwierig, sehr schwierig. Hatte Netball. Ich brauche das Stipendium ganz dringend, damit ich mich nicht schlecht fühle.

Poppy 

Bei schlechten Noten weinte ich bitterlich und lernte dann verbissen so lange, bis ich mich verbessert hatte. Mit besseren Zensuren konnte ich mir ein Stipendium für die Schule sichern, sodass meine Eltern Geld sparen würden.

Aus meinem Drang nach Perfektion, die unerreichbar blieb, entwickelte sich eine weitere Grundüberzeugung ...

## Grundüberzeugung Nr. 3

### GLÜCK UND ERFOLG SIND DIE LÖSUNG FÜR ALLES

Diese Überzeugung war naheliegend. Ob im Fernsehen oder in der Schule, von klein auf hatte ich unzählige Beispiele dafür erlebt, dass »Erfolg« und »Glück« ein bombensicherer Plan sind, die Eintrittskarte in eine Welt OHNE SORGEN, in der ich nie wieder unter Angst, Unsicherheit oder Ablehnung leiden musste:

1. Wenn ich perfekt bin, werde ich glücklich und erfolgreich.
2. Glücklich und erfolgreich = viel Geld und keine finanziellen Nöte
3. Glücklich und erfolgreich = toller Körper, und Jungs stehen auf mich

4. Glücklich und erfolgreich = großer Freundeskreis, denn alle mögen mich
5. Glückliche und erfolgreiche Menschen heiraten immer und leben glücklich bis an ihr Lebensende.
6. Mit glücklichen und erfolgreichen Menschen wollen alle befreundet sein.
7. Glückliche und erfolgreiche Menschen sind immer gut genug und kennen keine Ablehnung.
8. Glückliche und erfolgreiche Menschen beweisen es ihren Hatern.
9. Glücklich und erfolgreich kann jeder Mensch werden, der sich genug anstrengt.

Ich war mir ganz sicher, einen bombensicheren Plan zu haben. Ich würde unentwegt lächeln, schöne Dinge haben, heiraten und es allen zeigen! Ich musste mich nur genug anstrengen und perfekt sein wie alle anderen glücklichen und erfolgreichen Menschen, dann würde ich alles erreichen. Meine Mutter, die als Therapeutin sehr beschäftigt war und unsere Familie in vielerlei Hinsicht über Wasser hielt, hatte meinen Brüdern und mir vermittelt, dass Selbstmitleid ohne Handeln so nutzlos ist wie ein Auto ohne Benzin. Wir lernten: Wenn dich etwas stört, dann ändere es. Je mehr ich also von meiner Nichtswürdigkeit überzeugt war, desto stärker wurde meine Grundüberzeugung, dass Glück und Erfolg meine Probleme lösen würden.

Juli 2003

*Ellie ist eine ganz andere Liega [sic] als ich. Sie ist fantasstisch [sic], und ich bin einfach langweilig. Für Andy geht es aufwärts, für mich wahrscheinlich nur nach unten.*

Ich hatte gerade erfahren, dass meine erste große Liebe sich vermutlich mit einer Neuen traf, dem hübschesten Mädchen der Schule. Das machte mir gnadenlos deutlich, wie absolut wertlos ich im Vergleich zu

ihr war. »Ich bin nicht gut genug« brannte sich mir förmlich ein.

Immer, wenn ich Unsicherheit oder Ablehnung erlebte oder wenn das Gefühl der Unzulänglichkeit in mir hochkochte, tröstete ich mich mit dem Gedanken: *Irgendwann bin ich glücklich und erfolgreich*, dann ist das alles vorbei. Grundüberzeugung Nr. 3 war unerschütterlich. Ich war fest davon überzeugt, dass Erfolg meinen emotionalen Schmerz heilen würde.

**Diese drei Grundüberzeugungen aus meiner Kindheit – dass ich nicht gut genug war, aber erfolgreich und damit glücklich werden würde, wenn ich mich nur genug anstrenge – prägten mein gesamtes späteres Leben und wurden mit der Zeit *äußerst toxisch*. Wenn ich damals schon gewusst hätte, was ich später gelernt habe (mehr dazu in den nächsten Kapiteln), hätte ich mein zwölfjähriges Gehirn davon abhalten können, sich auf direktem Weg ins Unglück zu stürzen.**

## **Was meine Grundüberzeugungen für meine berufliche Laufbahn bedeuteten**

Kennst du noch die MTV-Show *My Super Sweet 16*? Mein 16. Geburtstag war das krasse Gegenteil. Ich wurde nicht in einer weißen Limousine herumkutschiert und wirbelte auch nicht über die Tanzfläche, sondern kellnerte in einem Imbiss. An diesem Tag durfte ich zum ersten Mal legal arbeiten und brannte darauf, um neun Uhr morgens meine Schicht anzutreten. Finanzielle Freiheit schmeckte nach Burgern und Pommes, roch nach Speiseöl und hatte den Klang eines Tellers, der auf dem Boden zerschellt ... während der Koch mich anschreit und ich mich ausgiebig entschuldige.

Wie ich das genoss! Endlich konnte ich Geld verdienen und den Grundstein für meinen Erfolg legen. Angetrieben wurde ich dabei von meinen Grundüberzeugungen. Zudem war ich weiter unternehmerisch tätig und verkaufte »Hot Pants«, weiße und schwarze Slips, auf die ich das Schullogo gebügelt hatte. Im gesamten Abschlussjahrgang fanden