

Sabine Sobotka

Was ich gerne
über
als Kind
das Leben
gelernt hätte...



...und warum viel mehr möglich ist, als wir denken.

DISCLAIMER

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt.
Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte kann ich jedoch keine Gewähr übernehmen.

Dieses Buch enthält Linkangaben zu Webseiten Dritter, auf deren Inhalte ich keinen Einfluss habe. Deshalb kann ich für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.

Die Linkangaben wurden auf mögliche Rechtsverstöße überprüft; rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Buchpublikation nicht erkennbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werde ich derartige Links umgehend entfernen.

2. Auflage (2016)

Lektorat, Korrektorat: Sabine Sobotka

Covergestaltung: Katrin Weber

Coverbild: Fotolia/Brian Jackson

ISBN: 9783754647585

veröffentlicht über tolino media

Sabine Sobotka

Schütttaustraße 72-78/2/3

1220 Wien

hallo@sabinesobotka.com

Copyright © 2022 Sabine Sobotka

Alle Rechte vorbehalten.

Für meine Eltern,
von denen ich mittlerweile weiß,
wie stolz sie auf ihre Tochter sind.

Und für meine Oma,
die immer an mich geglaubt hat.

Inhalt

PROLOG

Für wen dieses Buch geeignet ist

Wie dieses Buch zu verstehen bzw. zu lesen ist

Wer schreibt hier eigentlich?

„I have a dream ...“

1. DAS INNERE KIND

1.1 Deine Träume sind heilig

1.2 Respektiere deine Bedürfnisse

1.3 Mama und Papa sind auch nicht perfekt

1.4 Liebe ist bedingungslos

1.5 Du darfst glücklich sein

1.6 Nein sagen ist okay

1.7 Das Leben bleibt (d)ein Spielplatz

Quintessenz „Inneres Kind“

2. UNSERE GESELLSCHAFT

2.1 Pfeif auf Erwartungen

2.2 Die Schule qualifiziert dich nicht fürs Leben

2.3 Die Sache mit Arbeit und Vergnügen

2.4 Frustrierte Erwachsene sind auch nur trotzig Kinder

2.5 Fehler sind gut

2.6 Glaube nicht alles

2.7 Frechheit siegt

2.8 Finde die Leute, die zu dir passen

2.9 Verantwortung ist cool

Quintessenz „Gesellschaft“

Zitate

3. DIE MACHT DEINER GEDANKEN

3.1 Gedanken werden Dinge

3.2 Erfolg kann Angst machen

3.3 Was dein Verstand kann (und was nicht)

3.4 Lass es raus

3.5 Prüfe deine Ziele

3.6 Erzeuge Bilder, die dir gefallen

3.7 Stell dich deiner Angst

3.8 Gefühle sind Freunde

3.9 Sei ein Detektiv

3.10 Von Zauber- und Signalwörtern

Quintessenz „Gedanken“

Zitate

4. DER SINN DEINES LEBENS

4.1 Wofür stehst du morgens auf?

4.2 Ohne Sinn ist alles doof

4.3 Die Illusion vom perfekten Zeitpunkt

4.4 Ohne Geben kein Nehmen

4.5 Niemand kennt deinen Weg besser als du

4.6 Werde sichtbar

4.7 Perfektion killt deine Freude

4.8 Finde deinen Flow

4.9. Das Geheimnis der Motivation

Quintessenz „Sinn“

Zitate

5. ANDERSARTIGKEIT

5.1 Normal ist auch nur eine Variante

5.2 Keine Schwäche ohne Stärke

5.3 Mach´ dir nichts vor (und anderen auch nicht)

5.4 Schreibe dein Drehbuch neu

5.5 Tun statt bereuen

5.6 An tausend Themen interessiert? Gut so!

5.7 Mut kannst du trainieren

5.8 Sei ein Rebell

Quintessenz „Andersartigkeit“

Zitate

EPILOG

Danksagung

Anhang

PROLOG

Für wen dieses Buch geeignet ist

Egal wie jung oder alt du bist, welche schlimmen Dinge dir in deinem Leben bereits widerfahren sind oder in welcher Krise du gerade steckst: Du bist hier. Und solange du hier bist, hast du die Macht, etwas zu bewirken, zu verändern, zu entdecken, sprich: begeistert zu leben. Du bist hier, und darum glaube ich an dich!

Ich bin überzeugt, dass es in diesem Buch für jeden ein paar wertvolle Zeilen zu finden gibt. Wenn ich allerdings (wie das im Marketing üblich ist) die sogenannte Zielgruppe definieren sollte, dann würde das so aussehen:

Dieses Buch ist super für dich, wenn du

- ... eigene Kinder oder Enkelkinder hast bzw. beruflich mit Kindern arbeitest.
- ... als Kind eine Sicht auf die Welt entwickelt hast, die dich im Alltag bremst.
- ... mit deinen Eltern und/oder mit dir selbst nicht wirklich gut klar kommst.
- ... in der Pubertät, Midlife-Crisis oder sonst einer Lebenskrise steckst.
- ... manchmal nicht weißt, ob du Kind oder Erwachsener bist bzw. sein willst.
- ... dein Leben endlich so umkrempeln möchtest, dass es für dich passt.

So, jetzt gibt es zwei Möglichkeiten:

1) Du hast dich in dieser Liste nicht gefunden.

Gratuliere – dein Leben läuft vermutlich beneidenswert prima! Du bist für dich und andere ein leuchtendes Vorbild und das freut mich aus tiefstem Herzen (ich meine das absolut ernst).

Ich wünsche dir weiterhin alles Gute und du kannst an dieser Stelle mit dem Lesen aufhören.

2) Du hast dich in dieser Liste gefunden.

Lass uns keine Zeit verlieren und sofort loslegen.

Dein Abenteuer wartet!

Wie dieses Buch zu verstehen bzw. zu lesen ist

In der Schule lernen wir, wie der Mensch biologisch funktioniert. Die Gesellschaft bringt uns bei, woran wir uns zu halten und was wir gut zu finden haben. Aber wer erklärt uns, wie wir einen Platz im Leben finden der genau zu uns passt? Oder wie das mit dem Glück, der Selbstbestimmung und der Zufriedenheit tatsächlich funktioniert? Die wichtigsten Geheimnisse (die in Wahrheit gar keine Geheimnisse sind) verrät uns niemand – zumindest nicht rechtzeitig, bequem oder günstig. Darum habe ich dieses Buch geschrieben. Weil ich hoffe, dir damit ein Werkzeug in die Hand zu legen, das dich weiterbringt.

Im Laufe der Jahre habe ich so einige Ratgeberbücher verschlungen. Am besten haben mir die gefallen, in denen jemand nicht als Forscher, Wissenschaftler, Therapeut usw., sondern als Mensch geschrieben hat. Weil es sehr tröstlich und motivierend sein kann, zu sehen, dass andere auch manchmal nicht weiter wissen und dennoch Wege finden, aus ihrem Leben etwas Bemerkenswertes zu machen.

Darum bekommst du von mir keine trockenen Fakten sondern eine Geschichte und damit verbundene Erkenntnisse – in der Hoffnung, dass du aus meinen Erfahrungen lernen kannst, wenn du das möchtest.

Das Buch ist in fünf Teile mit verschiedenen langen Unterkapiteln gegliedert, die zwar voneinander unabhängig sind aber doch alle dazugehören. Du kannst sie von vorne bis hinten durcharbeiten oder einfach dort anfangen, wo es dich gerade am ehesten hinzieht ... die Reihenfolge ist nicht so wichtig.

Meine Empfehlung: Erlaube den einzelnen Kapiteln, sie auf dich wirken zu lassen, denn sie enthalten viele tiefschürfende Fragen.

Du wirst bemerken, dass ich oftmals sehr direkt und provokant formuliere. Das mache ich nicht, um dich zu ärgern, sondern um deinen Geist spielerisch zu motivieren, verschiedene Gedankenexperimente zu wagen um deine Perspektive zu wechseln. Wenn du dich beim Lesen also plötzlich

angegriffen fühlst, dann liegt das daran, dass ich einen wunden Punkt getroffen habe – und genau dort passiert die Magie, sofern du dich darauf einlässt. Nimm diese Momente als Anlass, jetzt erst recht neugierig zu sein! Am Ende jedes Abschnitts fasse ich die wichtigsten Punkte noch einmal als „Quintessenz“ zusammen und gebe dir ein paar (hoffentlich) inspirierende Zitate mit auf den Weg. Gute Sprüche sind Alltagshelfer.

Wie dir bestimmt bereits aufgefallen ist, habe ich mir ganz frech die Freiheit herausgenommen, auf das „Sie“ zu verzichten. Warum? Weil es Distanz schafft und ich mir wünsche, dass diese Zeilen etwas in dir berühren, das niemals darauf bestehen würde, gesiezt zu werden.

Wer schreibt hier eigentlich?

Hallo, ich bin Sabine (wenn ich dich „duze“, darfst du das natürlich auch). Ich bin Anfang dreißig und hatte von klein auf das Gefühl, dass mit mir irgendetwas nicht stimmt.

In so vielen Bereichen schien ich einfach anders zu ticken als die Leute, die ich kannte, und mit diesem Eindruck von „ich passe nicht dazu“ habe ich mich seit meiner Kindheit mehr oder weniger durchs Leben gequält – erst weitgehend unbemerkt, später umso eindrucksvoller.

Abgesehen von Drogen habe ich kaum etwas ausgelassen: Depressionen, Panikattacken, Essstörungen, Sinnkrisen, Burnout, Selbstmordgedanken, unreife Beziehungen, chronische psycho-somatische Beschwerden, Arbeits- und Orientierungslosigkeit– du kannst mir glauben, dass ich mich ziemlich gut in Menschen hineinversetzen kann, denen es (auch scheinbar grundlos) dreckig geht.

Keine Ahnung, wieviel tausende Euro ich in diverse Psychotherapien investiert und wie viele Stunden ich mit tiefschürfend analytischen Gesprächen verbracht habe in der Hoffnung, eines Tages wäre ich endlich normal – sprich so, wie andere mich gerne hätten bzw. wie ich glaubte, sein zu müssen. In der Annahme, nicht richtig zu ticken, habe ich mich mein halbes Leben lang in erster Linie über meine Schwächen definiert und hatte kein besonders gutes Bild von mir.

Das soll nicht heißen, dass ich nichts auf die Reihe bekommen hätte. Ich habe auf meinem Weg auch Erfolge gefeiert. Leider waren es nicht meine. Ich habe mich verraten, immer und immer wieder, und war innerlich verdammt unglücklich, weil ich nicht wusste, wer ich eigentlich bin, was ich brauche, was mir gut tut.

Irgendetwas hat mich ständig von da weggezogen, wo ich gerade war und trotzdem wusste ich nicht, wohin die Reise gehen und wie sie aussehen soll. Ich vertraute meinen Ideen nicht.

Wenn ich so zurückdenke: Ich habe mir als Teenager gewünscht, dass jemand kommt und mir erklärt, was es bedeutet, ein glückliches Leben zu

führen. So jemand kam aber nicht. Auf meiner Suche bin ich immer wieder auf Menschen gestoßen, die mir kleine Puzzlesteine mitgegeben haben, doch aus diesen entstand nie ein richtiges Bild. Es fehlte zu viel!

Mittlerweile kann ich behaupten: Ich kenne meinen Weg, es macht total Spaß ihn endlich zu gehen und mein Leben ist ein großes Abenteuer!

Meine Suche nach guten Fragen und Antworten hat viele Jahre gedauert – und ich will dir gerne ein bisschen Zeit ersparen, damit du schneller dort ankommst, wo du hingehörst bzw. Menschen, die dir wichtig sind, besser begleiten kannst.

„I have a dream ...“

Überleben ist zu wenig.

Wir sind evolutionstechnisch viel zu hochentwickelt, um uns damit zu begnügen, uns in der westlichen Gesellschaft irgendwie durchs Leben zu manövrieren. Wir tragen den komplexesten bekannten Computer der Welt in unserem Kopf spazieren und sind zu so viel mehr imstande als wir wissen und ahnen – sowohl als Gesellschaft als auch als Individuen. Wir haben es bloß vergessen bzw. nie probiert.

Ich wünsche mir eine Gedankenrevolution. Das kollektive Aufwachen aus den vielen unreflektierten Denkmustern, die wir im Laufe unseres Lebens gelernt und übernommen haben und als unsere Normalität akzeptieren.

Wir haben mehr drauf, als bloß wie die Lemminge dubiosen Glücksversprechungen von Leuten hinterherzulaufen, die uns oftmals gar nicht kennen. Und denen wir trotzdem (noch) erlauben uns zu sagen, was wir brauchen und was gut für uns ist.

Ich behaupte, wir brauchen fürs Erste nur eines:
Die Bereitschaft, zu denken und Dinge kritisch in Frage zu stellen.

Nenne mich naiv, aber ich bin davon überzeugt, dass wir die Welt verändern können, indem wir einfach bei uns selbst anfangen. Indem wir uns die richtigen Fragen stellen und so lange nach *unseren* Antworten suchen, bis wir genau spüren, dass wir sie gefunden haben.

Woran wir das merken? Wenn wir morgens aufwachen, uns total auf das freuen, was vor uns liegt und es kaum erwarten können, dass der Tag endlich losgeht.¹

Jeder Mensch sollte diesen Augenblick erleben dürfen, wenn er weiß, worin der Sinn seines Lebens besteht. Das fühlt sich so toll an, dass ich es nicht beschreiben kann, darum wünsche ich dir, dass du es selbst erlebst.

Wenn wir uns finden, inspirieren wir andere.

Wenn wir tun, was wir lieben, dann verbreiten wir gute Energie.

Und wenn diese Bewegung Wellen schlägt, geht mein Traum in Erfüllung.

Bist du dabei?

1. DAS INNERE KIND

Was denn, ernsthaft?! Wird das jetzt irgendein spiritueller Esoterik-Quatsch? Nein, wird es nicht. Ich weiß, dass viele Leute Begriffen wie „inneres Kind“ skeptisch gegenüberstehen – und doch hoffe ich, dass du dich kurz auf ein Gedankenexperiment einlässt:

Egal wie alt du hier und heute bist: Du warst einmal ein Kind. Du warst (hoffentlich) fröhlich, bestimmt neugierig, vielleicht eher wild, vielleicht eher schüchtern, hast jeden Tag auf lauten oder leisen Sohlen die Welt neu entdeckt und innerhalb weniger Jahre unglaublich viel gelernt. Habe ich deine Aufmerksamkeit noch? Sehr gut.

Dann bist du vermutlich zur Schule gegangen. Musstest lernen, dich mit einem Haufen Gleichaltriger zu arrangieren, Schreiben und Rechnen üben, Aufgaben machen, deine Sachen in Ordnung halten, Tests schreiben. Und das neun bis zwölf Jahre lang (vielleicht sogar noch länger).

Nach der Schule hast du entweder eine Lehre begonnen, studiert oder deinen ersten Job gehabt (wenn du noch ein Teenager bist, dann liegen diese Stationen zum Teil noch vor dir).

Okay. Sagen wir, du bist mittlerweile mehr oder weniger lange erwachsen. Vielleicht hast du schon selbst Kinder, vielleicht machst du Karriere, vielleicht bist du arbeitslos, vielleicht hast du all das auch schon hinter dir und bist bereits in Pension.

Ganz egal, was von dem bisher Erwähnten auf dich zutrifft:

Du warst einmal ein Kind. Und ich behaupte, dieses Kind hat nie aufgehört zu existieren. Wie ich darauf komme?

Vieles von dem, was du heute bist, war von klein auf da – dein Charakter, dein Temperament, dein Konfliktverhalten, deine Talente, deine Gefühle. Natürlich hast du dich im Laufe der Zeit verändert, aber dein Kern ist immer noch derselbe. In deinem Unterbewusstsein ist alles gespeichert was du jemals erlebt hast (und vielleicht längst vergessen oder verdrängt hast, je nachdem, wie du über deine Kindheit denkst).

Auch als Erwachsene brauchen wir noch Bestätigung, Anerkennung, Nähe, Aufmerksamkeit, ein Gefühl von Zugehörigkeit sowie Menschen, denen wir vertrauen und mit denen wir Spaß haben können. Zumindest ist mir noch niemand begegnet, auf den das nicht zutrifft. Die Form hat sich verändert – die Basis ist geblieben.

Ich hätte als Kind gerne gelernt, dass (und warum!) es wichtig ist,

- ... seine Träume niemals zu verraten, nur weil andere sie nicht verstehen.
- ... seine eigenen Bedürfnisse zu erforschen und ihnen Platz einzuräumen.
- ... zu wissen, dass niemand immer perfekt ist, auch wenn er/sie so tut.
- ... zu verstehen, dass man sich Liebe nicht erkämpfen muss.
- ... sich selbst zu erlauben, glücklich zu sein.
- ... „Nein“ zu sagen, wenn man „Nein“ denkt und fühlt.
- ... zu erkennen, dass wir viel mehr Möglichkeiten haben, als wir dachten.

1.1 Deine Träume sind heilig

Manchmal sitze ich in der U-Bahn oder gehe durch die Stadt und schaue mir die Menschen an, die mir begegnen. Dabei versuche ich zu erraten, was sie beruflich machen. Und ich frage mich, ob sie glücklich sind.

Weißt du noch, was du als Kind auf die Frage „Und, was möchtest du einmal werden wenn du groß bist?“ geantwortet hast? Vermutlich etwas, das dich damals begeistert hat: Cowboy, Indianer, Superheld, Pilot, Tierärztin, Lokomotivführer, Feuerwehrmann, Pirat, Prinzessin, Astronaut, Spitzensportlerin, Rennfahrer, Sängerin, Zoodirektor, ... irgendetwas Cooles eben.

Ich war fünf oder sechs Jahre alt, als ich meinem Papa stolz verkündete, dass ich Sängerin und Tänzerin werden will. Ich war zwar schüchtern, aber nicht untalentiert, und ich dachte er würde mir zu meiner Wahl gratulieren, sich mit mir freuen und wir würden uns sofort hinsetzen und gemeinsam überlegen, wie ich das schaffen kann.

Nicht ganz.

Niemals werde ich seinen skeptisch amüsierten Blick und seine prompte Antwort vergessen, als er sich neben mich setzte und sagte: „Sowas kannst du als Hobby machen, aber das ist keine Arbeit. Es gibt nur wenige Leute, die das schaffen und davon leben können. Du solltest dir lieber etwas anderes überlegen - etwas Gescheites.“

Wir haben nie wieder über dieses Thema gesprochen.

Ich weiß, dass er es in dem Moment nur gut gemeint hat. Er wollte mir eine Enttäuschung ersparen. Dass es allerdings für ein Kind nichts Enttäuschenderes gibt als das Gefühl bzw. die Erkenntnis, dass jemand den man sehr liebt nicht an einen glaubt, war ihm als durchwegs rationalen Karrieremensch damals nicht bewusst.

Ich war noch nicht einmal in der ersten Klasse, glaubte noch ans Christkind und an den Osterhasen, aber nicht mehr an meine Träume ... die habe ich tatsächlich an diesem Tag schwer verunsichert und traurig begraben. Und

wenn mich in den Jahren darauf wieder einmal jemand gefragt hat, was ich später einmal werden will, sagte ich nur: „Weiß ich noch nicht.“

Nein, ich behaupte nicht, dass wir alle tatsächlich Cowboys oder Weltstars werden sollen. Aber mal ehrlich:

Welches Kind würde auf die Frage nach dem Berufswunsch spontan mit „Speditionskaufmann“, „Account-Managerin“ oder „Rechtsanwaltsgehilfe“ antworten?

Als wir klein waren, wollten wir Helden sein.

Und als Erwachsene? Da lachen wir darüber – weil das weniger schmerzvoll ist als sich eingestehen zu müssen, dass wir letztlich keine Helden geworden sind.

Warum sind deine Träume wichtig, um nicht zu sagen heilig? Weil sie Hinweise darauf geben, was dich auf natürliche Weise begeistert und eine Richtung aufzeigen, die du einschlagen kannst, um glücklich zu sein. Ganz egal, wie alt du bist.²

Und eins noch: Auch wenn du selbst nicht an die Träume einer anderen Person glauben kannst - sei so einfühlsam, sie ihr nicht *sofort* auszureden.

Nicht alle werden verstehen oder gutheißen, woran du glaubst.

Das heißt aber nicht, dass mit dir etwas nicht stimmt!

Behalte deine Träume. Sie sind ein Teil von dir.

1.2 Respektiere deine Bedürfnisse

So, jetzt kommt doch ein bisschen Theorie³ – die brauchen wir an bestimmten Stellen um zu wissen, womit wir es zu tun haben.

Wenn wir das Wort „Bedürfnisse“ hören, fallen uns meist zuerst Dinge wie Schlaf, Luft, Essen, Trinken und Wärme (also ein Dach über dem Kopf, damit wir nicht erfrieren) ein. All das brauchen wir, um körperlich überleben zu können.

In der westlichen Gesellschaft sind diese sogenannten Grundbedürfnisse zum Glück für die meisten von uns abgedeckt. Wir müssen uns tendenziell weniger Sorgen darüber machen als in anderen Teilen der Welt, wo Menschen tagtäglich ums Überleben kämpfen. Das ist gut (verleitet allerdings auch dazu, dass wir vergessen, wie gut es uns geht und dass nichts davon selbstverständlich ist)!

Darüber hinaus gibt es aber noch andere Bedürfnisse, die erfüllt werden möchten, wenn wir uns glücklich fühlen wollen. Verleugnen wir sie, so spüren wir eine latente Unzufriedenheit in diversen Lebensbereichen.

Bedürfnisse sind viel mächtiger als der Verstand, sie sind die treibende Kraft in uns. Im Prinzip kann man sagen, dass unser Handeln, also alles was wir tun, immer darauf abzielt, uns ein Bedürfnis zu erfüllen.

Da wäre zum ersten einmal das **Bedürfnis nach Stabilität**.

Menschen sind Gewohnheitstiere – wenn sie einmal etwas gefunden oder etabliert haben das ihnen gefällt, möchten sie, dass es so bleibt. Andere Worte dafür wären Sicherheit, Harmonie oder Balance. Das heißt nicht, dass wir alle Tag für Tag dasselbe tun müssen, um uns sicher zu fühlen. Für manche Menschen besteht Stabilität darin, dass sie jeden Tag individuell und selbstbestimmt gestalten können, und ihre Sicherheit wird erst dadurch bedroht wenn jemand kommt und ihnen Vorschriften macht bzw. sie in ihrer Freiheit einschränkt (bei einigen Menschen reicht alleine die Vorstellung, dass jemand ihre Freiheit einschränken könnte, aus, um andere vor den Kopf zu stoßen und sich defensiv zu verhalten). Sobald wir uns in unserem System bedroht fühlen, gehen wir auf Abwehr, und diese

Haltung basiert auf Angst. Wenn wir also Angst spüren, fehlen uns Stabilität, Sicherheit, Balance oder Harmonie.

Direkt verwandt mit dem Bedürfnis nach Stabilität ist das **Bedürfnis nach Nähe**. Wenn wir nicht gerade zu denjenigen Menschen zählen, die es vorziehen, alleine auf einer einsamen Insel fernab der Zivilisation zu leben, so schätzen wir die vertraute Gesellschaft anderer. Wir möchten uns auf andere verlassen, uns mit ihnen austauschen können, gesehen und wertgeschätzt werden. Haben wir niemanden um uns, mit dem wir uns verbunden fühlen, leiden wir auf Dauer unter dem Gefühl von Isolation. Viele Menschen legen sich (auch) aufgrund mangelnder sozialer Kontakte ein Haustier zu, um sich gesehen und geliebt zu fühlen.

Dann gibt es das **Bedürfnis nach Stimulanz**. Andere Bezeichnungen dafür wären beispielsweise Abenteuer, Erregung oder „den eigenen Horizont erweitern“. Wir sind alle mehr oder weniger hungrig nach Erfahrung, wollen Neues entdecken und das Leben auskosten. Wir möchten uns schlicht und einfach lebendig fühlen. Manche wollen körperlich an ihre Grenzen gehen und suchen den Kick im (Extrem-)Sport oder ähnlich herausfordernden Situationen. Auch ausgelassenes Feiern ist eine Form von Stimulanz. Wenn wir uns zu wenig in körperliche und emotionale Erregung versetzen, beschleicht uns ein Gefühl von Langeweile, das in weiterer Folge zu Frustration führt. Wie bei allem im Leben kommt es letztlich auf das richtige Maß an, um keinen Schaden davon zu tragen: Wer zu viel riskiert, bringt sich (und manchmal auch andere) in Gefahr; wer zu wenig riskiert, verkümmert im Laufe der Zeit.

Eine höhere Form von Stimulanz ist das **Bedürfnis nach Wachstum**. Wir können es auch den Wunsch nach Entwicklung oder (Selbst-) Erkenntnis nennen. Hier geht es also um die geistige Stimulanz. Wir wollen Dinge lernen, die uns interessieren, lesen dafür Bücher, schauen uns Dokumentationen an, besuchen Seminare oder absolvieren ein Studium. Der Austausch über unser Wissen und unsere Erkenntnisse in inspirierenden Gesprächen mit Gleichgesinnten oder Menschen, die wir bewundern, bewirkt geistige Stimulanz. Wenn wir nach der Schule aufhören, uns für die Welt zu interessieren und nur noch tun, was notwendig erscheint, fängt unser Gehirn an, sich zurückzubilden. Das