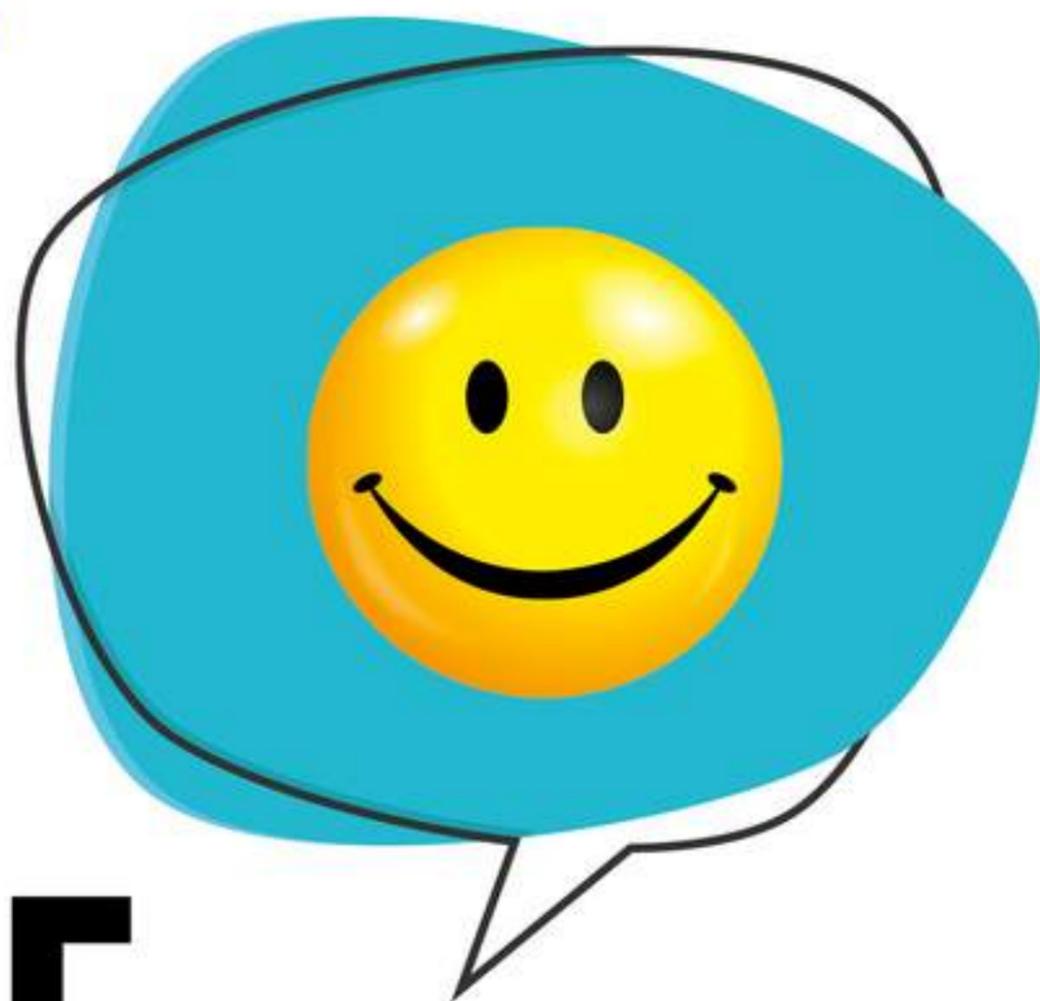


REDLINE | VERLAG

Mo Gawdat

DIE KLEINE STIMME IM KOPF



Wie man sein Denken neu ausrichtet
- und glücklicher wird

Vom Autor des Bestsellers
Die Formel für Glück

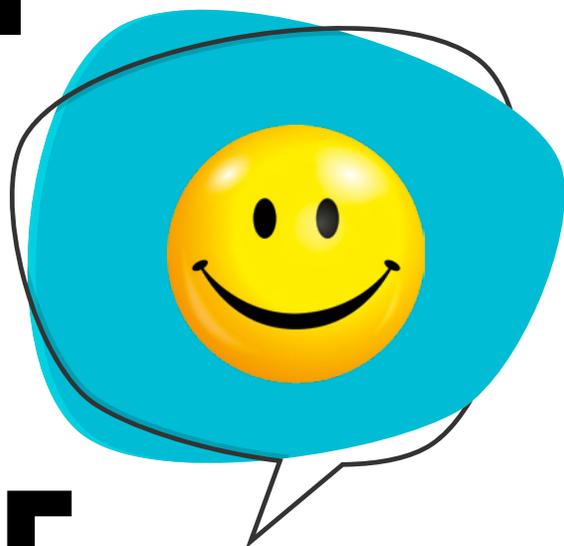
Mo Gawdat

DIE KLEINE STIMME IM KOPF

REDLINE | VERLAG

Mo Gawdat

DIE KLEINE STIMME IM KOPF



Wie man sein Denken neu ausrichtet
– und glücklicher wird

Vom Autor des Bestsellers
»Die Formel für Glück«

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@redline-verlag.de

1. Auflage 2022

© 2022 by Redline Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
Türkenstraße 89
80799 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

© der Originalausgabe by Mo Gawdat

Die englische Originalausgabe erschien 2022 bei Bluebird unter dem Titel *That Little Voice In Your Head: Adjust the Code that Runs Your Brain*.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Jordan Wegberg

Redaktion: Ines-Nicole Lange

Umschlaggestaltung: Karina Braun

Umschlagabbildung: Cyborg icon set/Shutterstock, 123rf.com/profile_pangeranjon

Satz: ZeroSoft, Timisoara

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86881-894-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96267-435-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96267-436-6



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.redline-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Der Ernst des Kampfes hat keine Bedeutung für die Friedvollen.



Für Ali

Es ist Zeit, die Augen zu öffnen und zu sehen, wie schön das Leben ist.

Inhalt

Einleitung	9
Kapitel 1: Die Grundlagen	29
Teil 1: Die neuralen Ursachen des Leidens	57
Kapitel 2: Müll rein	59
Kapitel 3: Unter Beschuss	99
Kapitel 4: Übung macht traurig	127
Kapitel 5: Sie beide	155
Kapitel 6: Reden, reden, reden	195
Zusammenfassung von Teil 1	210
Teil 2: Die Nebeneffekte des Denkens.	213
Kapitel 7: Fühlst du es?	215
Kapitel 8: Alchemie	265
Kapitel 9: In der Schwebel	289
Zusammenfassung von Teil 2	308
Teil 3: Der neurale Weg zu einem glücklicheren Leben	311
Kapitel 10: Willkommen in der Wirklichkeit.	313
Kapitel 11: Der Techniker in Ihnen	343
Kapitel 12: Der Künstler in Ihnen	389
Kapitel 13: Die Mission ist rechter Hand	399
Zusammenfassung von Teil 3	435
Über den Autor	439
Quellenangaben	441

Einleitung

Ich versuche, eine Milliarde Menschen glücklich zu machen. Das klingt verrückt, ich weiß, aber ich glaube, dies ist das einzige Ziel, das es mir wert ist, es für den Rest meines Lebens zu verfolgen.

Die Geschichte von OneBillionHappy begann im Jahr 2014. Der Auslöser war, wie so oft, eine Tragödie. Ich verlor meinen Superhelden – meinen wunderbaren Sohn und weisen Lehrer Ali. Er ging von dieser Welt infolge eines vermeidbaren menschlichen Fehlers während eines routinemäßigen chirurgischen Eingriffs und nahm ein Stück meines Herzens mit sich. 17 Tage nach seinem Tod begann ich zu schreiben und konnte nicht mehr aufhören. Mein Thema war das Glück – das unwahrscheinlichste Motiv nach so einem tragischen Ereignis. Ich schrieb über das, was Ali mich gelehrt hatte, über das Geschenk, das er mir gemacht hatte, und das wollte ich mit der ganzen Welt teilen.

Das Ergebnis war mein erstes Buch, *Die Formel für Glück*, das praktisch jede falsche Überzeugung infrage stellte, die mich die moderne Welt über Glück gelehrt hatte. Es war ein echter Augenöffner. Nach dem tragischen Verlust Alis entwickelte und verbreitete ich den Algorithmus, den ich selbst genutzt hatte, um weitermachen zu können. *Dein Glück ist größer als oder gleich der Differenz zwischen der Wahrnehmung der Ereignisse deines Lebens und deinen Hoffnungen und Erwartungen dessen, wie das Leben sich verhalten sollte.* Obwohl ich schon gehofft hatte, dass dies bei den Lesern Anklang findet und sie ebenso davon profitieren würden wie ich, war ich nicht darauf vorbereitet gewesen, dass es ein solcher Erfolg werden würde. Das Buch

wurde in 30 Sprachen übersetzt, war internationaler Bestseller und wurde weltweit hunderttausende Male verkauft. Täglich erhielt ich Zuschriften von Menschen aus der ganzen Welt, die ihre Dankbarkeit ausdrückten und mir Fragen über das Glück und über meine Mission stellten.

Ein Kind zu verlieren muss das Schlimmste sein, was einem Eltern- teil jemals passieren kann. Selbst heute, nach so vielen Jahren, finde ich noch nicht die richtigen Worte, um auszudrücken, wie es sich anfühlt. Ali war mein Sohn und mein Sonnenlicht. Er erhellte mein Leben mit seiner Liebe und seiner Weisheit. Er war mein bester Freund und Coach. Er war stets friedvoll und glücklich. Auch wenn der Schmerz des Verlusts immer noch anhält, hat es mir so viel Freude bereitet zu wissen, dass sein Verlust der Auslöser dafür war, dass ich meine Mission gefunden habe, die darin besteht, Alis Weisheit zu verbreiten und sein Leben der Liebe und des Mitgefühls zu feiern.

Zwei Wochen bevor Ali unsere Welt verließ, hatte er einen Traum, den er nur seiner Schwester Aya erzählte. Er sagte: »Ich habe geträumt, dass ich überall und ein Teil von jedem war. Das war so unglaublich, dass ich beim Aufwachen spürte, dass ich nicht mehr von diesem physischen Körper beschränkt sein wollte.« »*Habibi*«, sagte Aya, »er hat geträumt, dass er starb.« Das stimmt. Das hat er wirklich! Aya erzählte mir erst ein paar Tage nach seinem Tod von diesem Traum. Mein intensiv geschultes, leistungsorientiertes Gehirn interpretierte das als Zielsetzung, die mir von meinem Meister auf den Weg gegeben worden war. Ich habe noch nie ein Ziel verfehlt – und meine Arbeit bei Google beinhaltete große Ziele, um Milliarden von Menschen zu erreichen –, deshalb brach ich in Tränen aus, nachdem Aya mir davon erzählt hatte. Ich erkannte, dass Ali gekommen war, um uns zu unterrichten, um uns so viel Liebe zu ihm einzuflößen und dann zu gehen, sodass sein Fortgang der Funke sein würde, der das noch Folgende in Gang setzte. Ich weinte

so sehr, dass es mich am ganzen Leib schüttelte. Ich wusste genau, was das bedeutete. Mein Leben gehörte nicht mehr mir, es gehörte seiner Mission. Der Rest meines Lebens sollte dem Ziel gewidmet werden, seinen Traum zu realisieren. Ich würde alles nehmen, was er mich gelehrt hatte, und der ganzen Welt davon erzählen. Ich würde seinen Wesenskern an die gesamte Menschheit weitergeben, und dann wäre durch sechs Trennungsstufen nach vielen Jahren ein bisschen von Ali überall und ein Teil von jedem. Das Ziel war festgelegt, und ich würde es nicht verfehlen. Ich hörte auf zu weinen, stand auf und machte mich an die Arbeit.

Wie jeder Geschäftsmann habe ich mir ein messbares Ziel gesetzt. Es bestand darin, das Glücksmodell, das ich mit Alis Hilfe entwickelt hatte, mit zehn Millionen Menschen zu teilen. Nachdem das Ziel #10MillionHappy festgelegt war, verschwor sich das Universum höchstselbst, um es zu realisieren.

Nur sechs Monate nach dem Start der ursprünglichen Mission hatte ich bereits zig Millionen Menschen online erreicht. Die Botschaft half, viele Leben zu verändern, und es war klar, dass wir weitermachen mussten. Die Inspiration, die Mission von zehn Millionen auf OneBillionHappy zu erhöhen, kam mir während einer kurzen Meditation. Es war ein Moment, in dem ich erkannte, dass die Technologie, an deren Aufbau ich durch meine Karriere im Computerbereich mitgewirkt hatte, unsere Zukunft über alle Vorstellungen hinaus prägen würde. Mir wurde klar, dass wir ernsthafte Probleme bekommen würden, wenn wir der aufkommenden künstlichen Intelligenz nicht die Essenz dessen vermittelten, was uns menschlich macht – Glück, Mitgefühl und Liebe. Das ist die Kernaussage meines zweiten Buches *Scary Smart*. Mir wurde bewusst, dass Alis Zielsetzung real war, dass wir nicht nur zehn Millionen, sondern Milliarden erreichen konnten. Wir hatten die Mittel, überall hinzugehen und jeden zu erreichen.

Unser kleines Team machte weiter Fortschritte, und der Content, den wir schufen, wurde nun bereits über 120 Millionen Mal online aufgerufen – ein guter Grund zum Feiern, aber auch zum Weitermachen. Um eine Milliarde Menschen zu erreichen, brauchen wir einen viel grundlegenden Wandel.

Wir müssen uns darüber klarwerden, wo wir in der Welt stehen. Je mehr wir unseren negativen Gedanken nachgeben, umso negativer wird unser Handeln, und umso mehr Menschen verhalten sich negativ. Sie bekommen das wieder, was Sie ausstrahlen. Würden sich mehr Menschen darauf konzentrieren, zu anderen freundlich und mitfühlend zu sein, hätte das einen Dominoeffekt. Die Leute würden dieses freundliche und mitfühlende Verhalten nachahmen.

Wir würden ein positives Schneeballsystem in Gang setzen, bei dem jede neue glückliche Person zwei weitere nach sich zieht. Dieses System hätte die Macht, die Welt zu verändern, und es beginnt in Ihnen selbst mit dem allergrößten Grund fürs Unglücklichsein – negativen Gedanken.

Ich glaube, dass das Denken die umfassendste aller Illusionen ist. Eine kleine Stimme in unseren Köpfen sagt uns ständig, was wir tun sollen. Sie ist pausenlos da, wie die Luft, deshalb gehen wir mechanisch mit ihr um, so wie unser Gehirn mit dem Atmen verfährt. Jahr für Jahr nehmen wir diese kleine Stimme als selbstverständlich hin, und sie lässt uns leiden.

In meinen Studien habe ich herausgefunden, dass Gedanken, und nur Gedanken, die allergrößte Auswirkung auf unseren Glückszustand haben. Diese kleine Stimme in unseren Köpfen beeinflusst unsere Stimmung sogar noch mehr als einige der härtesten Umstände, die wir im Leben zu ertragen haben.

In diesem Buch schöpfe ich aus meiner Erfahrung als Softwareentwickler und meinen umfangreichen Studien spiritueller Lehren und der Neurowissenschaft, um Sie auf eine Reise durch die ver-

borgenen Gänge Ihres Gehirns mitzunehmen. Ich will Ihnen zeigen, dass Ihr Gehirn trotz all seiner Komplexität genau wie Ihr Computer äußerst vorhersehbar ist. Wenn Sie Ihrem Gehirn bestimmte Inputs geben und bestimmte Programme darauf laufen lassen, liefert es Ihnen immer dasselbe Ergebnis. Das wohl am wenigsten wünschenswerte aller möglichen Ergebnisse ist, denke ich, das Unglücklichsein. Unsere Gedanken sind ein Hauptgrund dafür, dass wir unglücklich werden. Mein Ziel ist es, Ihnen zu zeigen, wie Sie Ihr Gehirn korrekt steuern können, um glücklicher zu leben. Wenn Sie genau verstehen, wie der Code funktioniert, der Ihr Gehirn steuert, können Sie ihn leicht anwenden, damit er Sie beständig glücklich macht. So vorhersehbar ist das.

Tatsächlich ist Ihr Gehirn sogar so vorhersehbar, dass ich seine Funktionsweise in einer **klaren und prägnanten Bedienungsanleitung** zusammenfassen kann. Dieses Buch ist eine solche Bedienungsanleitung. Es enthält **Schritt-für-Schritt-Anleitungen** zum Umgang mit Ihren negativen Gefühlen, mit wiederholten negativen Gedanken, mit Stress und anderen Umständen, die Ihnen in der Betriebsumgebung Ihres Computers begegnen könnten – Ihrem Gehirn.

Es enthält auch eine **Übungsanleitung**, denn Ihr Gehirn kann trainiert werden. Mit bestimmten Übungen können Sie die Verknüpfungen Ihres Gehirns im Laufe der Zeit verändern. Dadurch brauchen Sie nicht immer wieder ins Handbuch zu sehen, sondern können stattdessen gesunde Gewohnheiten zu Ihrem Standard machen. Dieses Buch führt Sie anhand **einfacher, geradliniger Schritte durch diese lohnenswerten und hoffentlich angenehmen Übungen**.

Betrachten Sie dieses Buch als **Verschmelzung von Computerwissenschaft und Neurowissenschaft, das klar und verständlich geschrieben ist**. Als Ingenieur verwende ich häufig Technikanalogien und vereinfachte Prozessdiagramme der verschiedenen Pro-

gramme, die in unserem Gehirn ablaufen, und ich werde zeigen, wie sie jeweils unsere Gedanken beeinflussen.

Keine Sorge, wenn Sie nicht so technikaffin sind. Ich nutze eine vereinfachte Terminologie und erkläre die Konzepte verständlich. Gelegentlich müssen Sie vielleicht etwas Neues über die Technologie selbst lernen, aber wenn Sie das erst getan haben, werden Sie es bei Ihrem täglichen Umgang mit der Technik erkennen. Das Konzept wird deutlich, und das hilft Ihnen dabei, sich daran zu erinnern und es in Ihren Weg zu einem glücklicheren Leben zu integrieren.

Jeder Prozess beginnt mit Inputs. Unabhängig davon, wie intelligent ein Computer auch sein mag, führen falsche Inputs zu falschen Ergebnissen. Die Inputs, die wir in unser Gehirn hineinlassen, können oft destruktiv sein. Von den Inputs, die sich den Weg in unseren Kopf bahnen, müssen wir diejenigen zum Glücklichein herausfiltern, so wie wir eine gesunde Ernährung einhalten, um gesund zu bleiben.

Und dann ist da noch der Prozess – die Art, wie das Programm abläuft. Wenn Sie bei der Ausführung Ihres Codes den falschen Weg einschlagen, werden Sie darunter leiden. Folgen Sie hingegen einem anderen, wird er Ihnen den Weg zu allem zeigen, was Sie sich vom Leben wünschen. Wichtig ist, dass Sie sich vollständig der Vorgänge in Ihrem Kopf bewusst sind, damit Sie erkennen können, wann Sie auf die falsche Art denken. Haben wir die Inputs erst einmal verfeinert und die Kontrolle über den Prozess erlangt, können wir damit beginnen, das zu optimieren, was wir uns meiner Meinung nach alle tatsächlich vom Leben wünschen – Glück, Erfolg und Mitgefühl.

Ich glaube, dass ein Großteil unseres Unglücks aus Problemen in unserem neuronalen Netzwerk entsteht – der zugrunde liegenden Funktionsweise unseres Gehirns. Um sie so zu definieren, dass Sie sich immer daran erinnern können, werde ich sie 4-3-2-1 nennen.

Es gibt *vier* falsche Inputs, die wir ständig in unser Gehirn vordringen lassen. Sie lösen *drei* übertriebene Verteidigungsmechanismen aus. Auf unserem Weg durch das Leben leiden wir unter einem Ungleichgewicht zwischen *zwei* Gegensätzlichkeiten bei unserer Lebensweise. Dann wird durch *eine* Form schädlichen Denkens eine Abwärtsspirale in Richtung Unglück in Gang gesetzt. Um die Software-Analogie fortzuführen: Nichts davon hat damit zu tun, dass unsere Gehirne schlecht funktionieren. Sie arbeiten nicht einmal mit schlechten Programmen. Vielmehr sind es gute Programme, die aber schlecht funktionieren. Also müssen wir, wie es jeder gute Softwareentwickler täte, ein Debugging unserer Gehirnsoftware vornehmen.

Wir werden die Programme in diesem Buch durchführen und Ihnen die Symptome zeigen, die sie verursachen – unkontrollierbare Emotionen, ein chemisches Ungleichgewicht und endlose Schleifen von schädlichen Gedanken. Haben Sie erst einmal gelernt, solche Symptome zu beobachten und zu identifizieren, können die Programme, die sie hervorbringen, so eingestellt werden, dass sie ihren Zweck erfüllen und wie vorgesehen laufen – das heißt, sie verhelfen Ihnen zum Erfolg im Leben und gleichzeitig gewährleisten sie den bestmöglichen Zustand als Mensch: Glücklich zu sein.

Sind die Ursachen bekannt und die Symptome identifiziert, werden die Lösungen einfach – so einfach wie 4-3-2-1.

Vier Hauptprogramme können wir in unserem Gehirn laufen lassen, die für unser Glück optimiert sind: das Leben, so wie es ist, vollständig zu *erfahren*, Probleme zu *lösen*, im *Flow* zu sein und zu *geben*. Lernen Sie diese zu einem Hauptbestandteil Ihres Betriebssystems zu machen, und Sie finden Ihren Weg zur Freude.

Weiter hinten in diesem Buch, wenn Sie die benötigten Fähigkeiten erworben haben, werde ich Sie mit einem Ablaufplan ausstatten. Ja, das ist ein bombensicherer Prozess, um wieder zum Glück zurückzuspringen, wann immer das Leben Sie aus der Bahn

wirft. Mit einem klar aufgezeigten Prozess lege ich die Verantwortung in Ihre Hände. Sie können Ihren Weg zurück zum Glück finden oder im Leiden steckenbleiben. Das ist Ihre Entscheidung, aber sagen Sie nicht, das Leben macht Sie unglücklich. Wenn Sie sich entschließen, nichts zu verändern, machen lediglich Sie selbst sich unglücklich. *Es ist Ihre Verantwortung.*

Die Welt, in der wir leben, ist nicht mehr dieselbe, für die der Code in unseren Köpfen ursprünglich einmal entwickelt wurde. Wir fangen in diesem Buch damit an, *Ihren* Code zu aktualisieren. Aber wer weiß, wie weit die Auswirkungen reichen mögen? Wenn Sie lernen, Ihre eigene Welt zu verändern, ist es möglich, dass Sie auch die Welt selbst verändern.

Den maximalen Nutzen aus diesem Buch ziehen

Dies ist ein Praxisbuch mit vielen Übungen, nicht nur ein Buch für Ihren Intellekt.

Wenn Sie daran gewöhnt sind, Lehrbücher zu lesen und Wissen in komprimierter Form vermittelt zu bekommen, geraten Sie vielleicht in Versuchung, diejenigen Teile dieses Buches zu überspringen, die nicht einfach nur Informationen vermitteln – besonders weil Ihnen einige davon vielleicht extrem vereinfacht vorkommen. Bitte widerstehen Sie diesem Drang und befolgen Sie die Übungen wie vorgegeben. Sie werden davon profitieren und Ihre Erkenntnis stärker vertiefen, als ich es mit Worten zu beschreiben in der Lage bin.

Vielleicht neigen Sie auch dazu, Ihre Bücher sauber und ordentlich zu halten. Ich rate Ihnen, das bei diesem Buch anders zu handhaben. Bücher sind wie Häuser: sie sollen bewohnt werden. Machen Sie das Buch zu Ihrem eigenen. Schreiben Sie hinein, machen Sie

sich Notizen, und füllen Sie die leeren Seitenränder mit Ihren eigenen Selbstverpflichtungen und Beobachtungen aus. Das wird eine lohnende Erfahrung sein, nicht nur, weil Sie damit ein paar Ihrer Konditionierungen durchbrechen und weil es Sie daran erinnert, was am meisten Eindruck hinterlassen hat, sondern auch, weil auf diese Weise ein Benutzerhandbuch entsteht, auf das Sie jederzeit zurückgreifen können. Ihre Anmerkungen führen Sie zu jenen Teilen, die Sie benötigen, um die Funktionen oder Fehler anzugehen, mit denen Sie sich befassen wollen. Ich empfehle Ihnen, in den ersten Wochen wiederholt auf die Konzepte zu blicken. Einige der kontroversen Themen, die hier besprochen werden, bedürfen möglicherweise einer kleinen Wiederholung, damit sie Bestand haben.

Schließlich werde ich Sie gelegentlich auffordern, das Buch wegzulegen. Ich bitte Sie, etwas anderes online zu machen oder einfach mit dem Lesen aufzuhören und eine Pause einzulegen. Bitte geben Sie sich selbst die Zeit zum Innehalten. Das ist hier kein Wettrennen, und es gibt keinen Pokal für den Schnellsten. Der Pokal – in diesem Fall eine Veränderung des Lebensstils, die Sie glücklicher macht – geht an jene, die nie wirklich durchs Ziel gehen, die immer weiter die notwendige Zeit investieren, um ihren Weg zur Freude zu finden. Wir versuchen hier nicht, irgendetwas in einem bestimmten Zeitfenster zu erreichen. Wir versuchen, den Code zu aktualisieren, der unser Gehirn steuert, indem wir immer wieder glücklichere Versionen installieren.

Fortschritt erzielt man nicht nur durch Lernen oder Handeln.



Manchmal ist es gut, einfach zu sein. Das ist das Modell, das wir für den Fortschritt nutzen. Ich nenne es Sein-Lernen-Handeln. Seien Sie, ehe Sie lernen, und lernen Sie, ehe Sie handeln. Geben Sie sich Zeit zum Nachdenken, und nehmen Sie konkrete Veränderungen vor.

Ich glaube, was ich damit sagen will, ist ... entspannen Sie sich. Genießen Sie die Reise.

Okay. Ich stelle Ihnen jetzt Ihre Tools vor. Wir werden sieben praktische Tools nutzen, die Sie durch Ihre Lernerfahrung begleiten:

1) Haben wir alle schon erlebt

Das Herzstück unserer Fähigkeit zur Veränderung und Verbesserung ist die Erkenntnis, was nicht gut läuft. Seit dem Erfolg von *Die Formel für Glück* ist mir aufgefallen, dass Leser oder Zuhörer bei öffentlichen Lesungen oft mit mir sprechen, als wäre ich eine Art Guru – ein Meister des Glücks, der immun ist gegen die Gewohnheiten und Routinen, die uns unglücklich machen. Das könnte von der Wahrheit nicht weiter entfernt sein.



Wenn ich überhaupt irgendetwas Besonderes beisteuere, dann dass ich das Thema Glück aus der Position eines normalen modernen Menschen betrachte, der Tag für Tag mit der Hektik des Alltags zu tun hat. Ich bin kein Mönch, der in der Einsamkeit meditiert, und kein spiritueller Lehrer, der aus irgendeinem entlegenen Teil Indiens Vorträge hält. Genau wie Sie stehe ich im Stau, langweile mich in Meetings zu Tode, habe Beziehungsprobleme und mache mir Sorgen darüber, worauf unsere Welt zusteuert.

In diesem Buch habe ich den Mut gefunden, meine schlimmsten Geschichten mit Ihnen zu teilen. Die Momente meines Lebens, da ich das Gegenteil all dessen war, das ich jetzt lehre. Es beschämt mich zu erkennen, was ich alles falsch gemacht habe, und hoffentlich werden diese Geschichten Sie daran erinnern, dass wir das alle schon erlebt haben, dass wir alle unsere Fehler und blinden Flecken

haben und dass wir sie nur in den Griff bekommen können, wenn wir offener damit umgehen.

2) Übungen

Sobald Sie die Notwendigkeit der Veränderung erkannt haben, gibt es keine bessere Methode als Übung und Reflexion. Dieses Buch ist voller einfacher Übungen, die es Ihnen ermöglichen, eine Fähigkeit zu erlernen, eine Gewohnheit zu bilden oder bewusst in sich zu gehen, um Achtsamkeit zu finden und ein Konzept entstehen zu lassen.



Machen Sie Ihre Hausaufgaben. Genauer gesagt: Machen Sie sie immer und immer wieder. Neuroplastizität (ein Konzept, das ich in Kapitel 4 näher erläutere) lässt uns besser lernen, je öfter wir dieselben Handlungen wiederholen. Das ist die Macht der Gewohnheit. Das ist die einzige Methode, um dieses Nutzerhandbuch überflüssig zu machen, weil die darin enthaltenen Fähigkeiten zu Ihrer zweiten Natur werden.

Es gibt zwei verschiedene Arten von Übungen: **Achtsamkeitsübungen** helfen Ihnen, nachzudenken und etwas Wichtiges über sich selbst zu lernen. **Praxisübungen** helfen Ihnen, eine notwendige Fähigkeit zu entwickeln.

Da wir alle Menschen sind, werden wir alle das eine besser können als das andere. Wer von Natur aus sehr achtsam ist, kann die Dinge nicht notwendigerweise gut in die Praxis umsetzen, und wer gut in der Umsetzung ist, mag manchmal nicht besonders achtsam sein. Fordern Sie sich selbst heraus, auch wenn Sie auf das eine oder das andere keine Lust haben. Sein und Handeln sind gleichermaßen wichtig für eine vollständige Lernerfahrung. Ich verspreche

Ihnen, dass alle Übungen Spaß machen. Was immer Sie also tun, vergessen Sie nicht, sie zu genießen.

3) Gruppenbesprechung

Bei den komplexen Angelegenheiten dagegen gibt es nichts Hilfreicheres, als sie offen mit jemand anderem durchzusprechen. Ich werde Sie häufig auffordern, sich mit vertrauten Freunden zusammensetzen, um Ihre Ansichten über eine Vielzahl von Themen auszutauschen.

Gruppenbesprechung



Dabei muss nur eine Regel beherzigt werden, nämlich dass es keine richtigen Antworten gibt. Jeder Standpunkt ist wahr – für den, der ihn vertritt. Respektieren und begrüßen Sie jede abweichende Sicht. Besser noch, seien Sie neugierig und fragen Sie nach, damit Sie ein besseres Verständnis für die Meinungen entwickeln, die sich von Ihren unterscheiden.

Am besten geht das im persönlichen Gespräch mit echten Menschen. Vielleicht können Sie ein paar Ihrer Freunde bitten, dieses Buch ebenfalls zu lesen, damit Sie sich einmal wöchentlich zusammensetzen können, um das Gelesene zu besprechen und die Gruppengesprächsübungen durchzuführen, die im Laufe des Prozesses aufgetaucht sind.

Das funktioniert natürlich nicht bei jedem, und viele von Ihnen ziehen es womöglich vor, das Buch allein durchzuarbeiten. Auch das ist in Ordnung – passen Sie dann die Übungen nur entsprechend an. Trotzdem empfehle ich wärmstens, die Gespräche mit mindestens einer Ihnen nahestehenden Person zu führen, der Sie zutrauen, Ihnen Ihre möglichen blinden Flecken vor Augen zu führen.

4) Die Pop-Gedächtnisstütze

Ich weiß ja nicht, wie es Ihnen geht, aber ich kann mich an gute Songs und Filme besser erinnern als an alles, das ich je in der Schule gelernt habe. Sie bleiben mir im Kopf und laufen in Dauerschleife. Ich spreche total gern mit Freunden über die Szenen eines Films oder den inspi-



rierenden Text eines Songs, und auch mit Ihnen möchte ich sie gern teilen. Viele der Konzepte, die wir in diesem Buch besprechen werden, wurden von unglaublich begabten Künstlern in Songtexte gegossen oder in Szenen zeitloser Filmkunst. Ich werde sie Ihnen empfehlen, also unterbrechen Sie bitte die Lektüre und hören oder schauen Sie sie an, um das Leseerlebnis zu vertiefen.

Planen Sie einen Abend mit Freunden, um meine Filmempfehlungen anzuschauen. Versuchen Sie, über das Offensichtliche hinauszusehen und es auf Ihr eigenes Leben zu übertragen, um herauszufinden, wie eine Szene oder das Konzept eines Films auf Sie zutrifft. Was Musik angeht, so laden Sie sich bitte eine legale Kopie herunter oder schauen Sie sich das offizielle Video im Internet an. Spielen Sie es ab, bis das Konzept im Gedächtnis haften bleibt. Fügen Sie es dann Ihrer Happy-Playlist hinzu, damit Sie es immer wieder anhören können. Lernen Sie diese Happy-Songs auswendig. Sie werden staunen, wie sie immer dann, wenn sie am meisten gebraucht werden, an die Oberfläche steigen, plötzlich in Ihrem Kopf laufen und Sie genau an das erinnern, was Sie tun müssen. Musik ist Leben. Wackeln Sie also ruhig ohne Scheu mit dem Hintern, während Sie diese nicht ganz so anspruchsvollen Musikaufgaben erledigen.

5) Appii

Appii ist Ihr Glücksassistent. Er basiert auf dem Modell Sein-Lernen-Handeln. Sie können damit Ihre Empfindungen nachverfolgen, die Lernerfahrung an Ihre Bedürfnisse anpassen und relevante Übungen finden, um die Fähigkeiten zu entwickeln, die Sie für Ihren Weg zum Glück benötigen. Die kostenlos herunterladbare App enthält Tausende nützliche Videos, inspirierende Zitate, Aufgaben und Übungen. Appii arbeitet auch mit künstlicher Intelligenz, um Ihnen bei der Entwicklung von gesunden Glücksgewohnheiten zu helfen.



Laden Sie sich Appii kostenlos bei Ihrem Play Store oder App Store herunter, oder gehen Sie auf www.appii.app und geben Sie den Vorteilscode ThatLittleVoice ein, um ein kostenloses dreimonatiges Vorzugsabonnement zu erhalten – was Ihnen Zugriff auf längere Lernvideos, Übungen und erweiterte Features verschafft.

6) Slo Mo

Slo Mo ist einer der beliebtesten weltweiten Podcasts. Mein Podcast lädt Sie dazu ein, sich in Ihrem geschäftigen Leben Zeit zu nehmen, einen Gang herunterzuschalten und über Dinge von Bedeutung nachzudenken. Ich begrüße darin einige der weisesten Menschen der Welt, die ihre inspirierenden Geschichten erzählen und was sie gelernt haben, damit Sie, die Zuhörer, ebenfalls lernen können. Wir sprechen über Glück, Spiritualität, Neurowissenschaften, Beziehungen



und andere Themen, die Ihnen dabei helfen können, eine bessere Version Ihrer selbst zu werden oder unsere Welt zu einem besseren Ort zu machen.

Werden Sie Teil unserer Gemeinschaft. Laden Sie sich Slo Mo kostenlos auf Ihren Podcast-Player, oder gehen Sie auf mogawdat.com/podcast, um mehr zu erfahren.

7) OneBillionHappy

Dieses Buch ist, ebenso wie die anderen Tools, die ich Ihnen bereitstelle, Teil einer Mission, vielleicht der wichtigsten Mission unserer Generation.

Trotz der Fortschritte und technologischen Weiterentwicklungen, die wir in den letzten 100 Jahren erlebt haben, versagt die Menschheit, wenn es um unser Glückseligkeit geht. Einer von sechs Menschen erhält irgendwann im Laufe seines Lebens die Diagnose Depression – die Dunkelziffer liegt wahrscheinlich weit höher.¹ Alle 40 Sekunden begeht jemand Selbstmord.² Einer von vier Befragten in den USA gab an, dass er keine einzige Person hat, die er um Hilfe bitten kann, wenn er sich unglücklich fühlt.³

Wir müssen den Trend umkehren. Im Kern unserer gemeinsamen Mission #OneBillionHappy stehen Sie, nicht ich. Ich kann nicht allein eine Milliarde Menschen erreichen. Aber gemeinsam können wir es.

Helfen Sie mir den Traum zu verwirklichen, indem Sie Ihren eigenen Anteil der Quote übernehmen. Machen Sie zwei Menschen glücklich – das können Ihre Kinder sein, Ihr Ehepartner, Ihre Schwester oder der beste Freund –, indem Sie sie auf die Tatsache hinweisen, dass Glück ihr Geburtsrecht ist und für sie oberste Priorität



tät haben sollte. Bringen Sie ihnen bei, was Sie in diesem Buch über Glück lernen, und stellen Sie klar, dass Glück vorhersehbar ist. Wenn Sie dafür arbeiten, erreichen Sie es. Geben Sie es weiter. Verbreiten Sie die Botschaft. Wenn Sie wirklich etwas bewirken wollen, erzählen Sie es 20 Menschen, 200 oder auch einer Million, wenn Sie können. Seien Sie ein Glücksheld.

Bitte gehen Sie auf www.OneBillionHappy.org, um mehr zu erfahren.

In diesem Buch werden Sie immer wieder Aufgaben finden, die mit dieser Mission zusammenhängen. Bitte ignorieren Sie sie nicht. Nehmen Sie sie ernst, und setzen Sie sie um. Tun Sie es um der Menschheit willen, und freuen Sie sich an der Wirkung, die Sie damit erzielen.

Eine Milliarde ist gar nicht so viel, wenn wir es alle gemeinsam tun, einer nach dem anderen. Ich werde meinen Teil dazu beitragen und mit Ihnen anfangen. Begleiten Sie mich nun auf der Reise.

Zielort ... Glücklich!

Was wir bisher gelernt haben

Dies ist eine kurze Zusammenfassung einiger Konzepte aus meinem ersten Buch, *Die Formel für Glück*. Sie bilden die wesentliche Grundlage für das, was wir hier besprechen werden. Das erste wichtige Grundprinzip war, dass wir alle glücklich geboren werden. Solange Kinder ernährt werden, sicher sind und die Grundbedürfnisse ihres Überlebens erfüllt werden, sind sie glücklich.

Glück ist uns angeboren. Wir sollten es nicht außerhalb von uns suchen. **Glück ist unser Grundzustand.** Wenn wir erwachsen werden, überzeugen uns sozialer Druck, Verpflichtungen, Erwartungen

und die Illusionen, an die zu glauben wir lernen, dass Erfolg wichtiger ist als Glück.

Unablässig jagen wir dem Erfolg hinterher und verlieren dabei unser Glück.



Doch das glückliche Kind, das wir einmal waren, ist immer noch in jedem von uns – nur ist es begraben unter einem Berg von falschen und einschränkenden Überzeugungen, wo es auf seine Rettung wartet, damit es zu seiner glücklichen, kindlichen Natur zurückkehren kann.

Glück lässt sich nicht finden, indem Sie Ihrem Leben Dinge hinzufügen – all diese schicken Klamotten, die Technikspielzeuge und Urlaubsreisen. Ein Kind ist glücklich, bis etwas sein Glück unterbricht. Wenn die Windel nass ist, weint das Kind. Wird die Windel gewechselt, kehrt das Kind in seinen Grundzustand zurück – glücklich. Das ist bis heute Ihre Natur. Wenn es Ihnen gelingt, die Dinge zu entfernen, die Sie unglücklich machen, bleibt Glückseligkeit zurück. So simpel das auch klingt: **Glück ist die Abwesenheit von Unglück.**

Wenn Sie das wirklich begreifen, ist Glück sehr vorherbestimmbar. Sogar so vorherbestimmbar, dass es einer Gleichung folgt:

$$\text{Glück} \geq \text{Ihre Wahrnehmung der Ereignisse Ihres Lebens} - \text{Ihre Erwartungen, wie das Leben sich verhalten sollte}$$

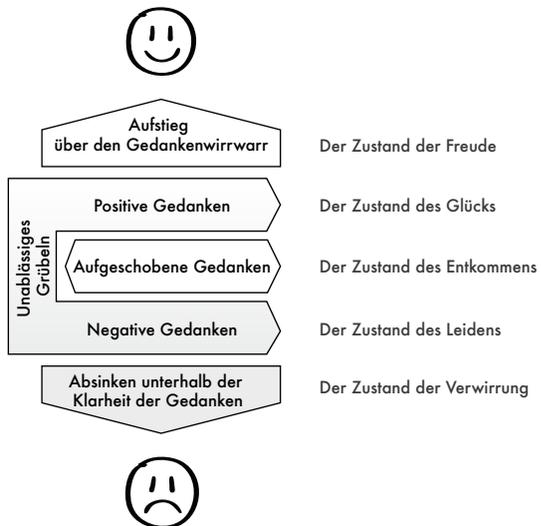
Glück tritt ein, wenn das Leben nach unseren Wünschen zu verlaufen scheint. Wir fühlen uns glücklich, wenn die Ereignisse unseres Lebens unseren Erwartungen, unseren Hoffnungen und Wünschen entsprechen, wie das Leben sein sollte.

Regen zum Beispiel hat keinen inhärenten Glückswert. Regen macht uns nicht glücklich oder unglücklich. Regen macht uns glücklich, wenn wir unsere Pflanzen bewässern wollen, und unglücklich, wenn wir braun werden wollen.

Dieser Gleichung folgend können Sie eine genaue Definition für Glück finden. Glück tritt ein, wenn die Ereignisse unseren Erwartungen entsprechen oder sie übertreffen. Es ist diese ruhige, friedliche Zufriedenheit, die wir spüren, wenn wir mit dem Leben einverstanden sind. Das sind die Momente, von denen wir uns wünschen, dass sie ewig dauern, weil wir nichts verändern wollen. Es spielt keine Rolle, wie das Leben genau ist. Wenn Sie damit einverstanden sind, sind Sie glücklich.

Unglück dagegen kann als Überlebensmechanismus definiert werden. Es tritt ein, wenn unser Gehirn sich die Welt ringsumher anschaut, etwas findet, das es besorgt, und uns zu warnen versucht, dass etwas schiefgehen könnte. Da wir nur selten aufmerksam unseren Gedanken zuhören, erfolgt die Warnung in Form einer Emotion – Scham, Angst, Reue, Traurigkeit oder irgendeine der anderen Emotionen, die wir mit dem Unglücklichsein assoziieren.

Zwischen dem Glücklichen und dem Unglücklichsein finden wir einen Zustand, der weder das eine noch das andere ist – **den Zustand des Entkommens.**



Entkommen erfolgt, wenn wir unser Gehirn durch körperliche Aktivität beschäftigen und lange genug betäuben, bis wir nicht mehr versuchen, die Glücksformel zu lösen.

Wir finden diesen Zustand des Entkommens, wenn unser Körper sich mit Spaß und Vergnügen beschäftigt. Es ist nichts Falsches am Spaß. Doch wenn wir ihn nutzen, um unserem Unglück zu entkommen, wirkt er eher wie ein Schmerzmittel – ein Ersatz für Glück, aber nicht das Wahre. Also brauchen wir davon immer mehr; wir werden süchtig nach Spaß. Je mehr wir dies tun, desto schwieriger wird es, echtes dauerhaftes Glück zu finden.

Menschen im Zustand der Freude sind ständig glücklich. Sie betrachten das Leben auf eine Weise, die erkennt, dass die meisten Ereignisse kein Unglücklichsein verdienen. Sie steigen über den Wirrwarr nutzloser, schädlicher Gedanken hinaus und finden dort ihre Freude.

Wer sich dagegen in einem Zustand der Verwirrung befindet, sucht immer danach, was an jedem eintretenden Ereignis falsch ist, ob klein oder groß. Wenn Sie nach dem suchen, was schief läuft, werden Sie es höchstwahrscheinlich finden. Alles wird Ihre Erwartungen unerfüllt lassen; Ihr Leiden geht tief und dauert an.

Unglück als Überlebensmechanismus ist nützlich, muss jedoch nicht andauern. Es gibt einen gewaltigen Unterschied zwischen **Schmerz** und **Leiden**. Der ursprüngliche Schmerz, ob emotional oder physisch, erfolgt aufgrund äußerer Umstände. Er löst den Alarm in unserem Überlebensmechanismus aus. So wenig wir den Schmerz auch mögen, er führt uns vor Augen, was zählt, lässt uns die Richtung wechseln, lernen, uns weiterentwickeln und sicher bleiben.

Schmerz ist außerhalb unserer Kontrolle; er stößt uns zu. **Leiden ist eine Entscheidung!** Wir entscheiden uns, unglücklich zu bleiben, indem wir die Ereignisse, die den emotionalen Schmerz ausgelöst

haben, im Kopf immer und immer wieder durchgehen, wenn sie längst vergangen sind oder in der realen Welt noch gar nicht eingetreten sind. Das ist beinahe wie **Schmerz auf Verlangen** – wirklich eine sehr unkluge Entscheidung.

Kein Ereignis Ihres Lebens hat die Macht, Sie unglücklich zu machen, es sei denn, Sie entscheiden sich, ihm diese Macht einzuräumen, indem Sie es in einen Gedanken verwandeln und auf seiner negativen Seite herumreiten, um sich selbst mit Unglück zu quälen.

Wenn sich das Unglück fest in unseren Gedanken eingerichtet hat, ist das Erlernen besseren Denkens die Antwort auf all unser Leiden.

Darum geht es in diesem Buch: besseres Denken lernen.
Fangen wir an.

Kapitel 1

Die Grundlagen

Was ist real? Während Ihre Augen über die Worte in diesem Buch hinweggleiten, fragen Sie sich: Sind diese Worte real? Ist dieses Buch real? Sind Ihre Augen real? Wie können Sie sicher sein, dass Sie nicht träumen? Und wenn Sie träumen, ist dann irgendwas mit diesem Traum nicht in Ordnung? Sofern Sie immer noch die Informationen, Verbindungen und das Leben haben können, in dem Sie leben, warum sollte es dann als irgendetwas anderes denn als Realität angesehen werden?

Die Objektivität der Realität

Während Sie meine Worte lesen, verwandeln Sie sie in Ihrem Gehirn in Konzepte. Diese Konzepte werden zur Realität ... aber nur für Sie. Sie werden zu Ihrer Realität, die sich davon unterscheiden könnte, wie jemand anderes dieselben Worte auffasst. Würde ich Ihnen beispielsweise sagen, dass dieses Buch lang sei, dann könnte das Konzept von »lang« in Ihrem eigenen Gehirn von mehr als 300 Seiten ausgehen. Doch 300 Seiten kommen Ihnen nicht so lang vor, wenn Sie ein paar Mal in Ihrem Leben alle 670 Seiten von *Krieg und Frieden* gelesen haben.

Das Konzept »lang« ist eine Vorstellung, ein Gedanke, den jeder von uns in seinem Gehirn erschafft. Jede dieser Definitionen ist real