

Stefan Hieronimus  
Barbara Wilde

# FUCK LUCK



Ab heute sind Sie  
der Boss in Ihrem Leben

Stefan Hieronimus  
Barbara Wilde

# FUCK YOUR LUCK

Ab heute sind Sie  
der Boss in Ihrem Leben

südwest

Stefan Hieronymus  
Barbara Wilde



Ab heute sind Sie  
der Boss in Ihrem Leben

**südwes†**

ISBN 978-3-641-12929-3

© 2014 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München  
Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Redaktionsleitung: Silke Kirsch

Lektorat: Ina Raki

Umschlaggestaltung und Konzeption: \*zeichenpool,  
München

Layout und Satz: Lore Wildpanner, München

# Inhalt

FUCK YOUR LUCK - eine Gebrauchsanleitung  
Glück war gestern - heute gilt: FUCK YOUR LUCK  
Mut zum unzeitgemäßen Leben  
Ihre Lebensrollen im Visier  
Sie sind kein Opfer Ihrer Gene  
Die Macht Ihrer inneren Einstellung  
Lassen Sie Ihr Selbstbild nicht zum Feindbild werden  
Ihre Einzigartigkeit als Chance  
Was Sie wirklich antreibt  
Ohne Ziele geht nichts  
So treffen Sie die richtigen Entscheidungen  
Unschlagbar durch Selbstdisziplin und Willenskraft  
Was Sie nicht umbringt, macht Sie stark!  
Ein bisschen Stress muss sein  
Vom (Un-)Sinn des Lebens  
Der Balanceakt des Lebens  
Gesundheit ist wichtig, aber ...  
Smarte statt harte Arbeit  
Raus aus der Perfektionismus-Falle!  
Jeder braucht eine Insel  
Müßiggang ist aller Freude Anfang  
Geduldige Menschen haben mehr vom Leben  
Wie Geld doch glücklich macht  
Morgen ist heute schon gestern

Freunde verlängern das Leben  
Erlernen Sie die Kunst des Alleinseins  
Erkennen Sie Genügsamkeit als Lebenselixier  
Genießen Sie, sonst werden Sie ungenießbar  
Vergleichen Sie - aber richtig  
Herausforderungen bringen Sie nach vorn  
Schaffen Sie Neues  
Wie Sie aus Fehlern lernen  
Wie Sie Menschen erkennen und verstehen  
So fallen Sie nicht auf andere herein und bekommen, was Sie wollen  
Egoisten sind die glücklicheren Helfer  
Sie haben ein Recht auf schlechte Laune  
Damit Erwartungen nicht enttäuscht werden  
Lassen Sie andere Menschen doch einfach anders sein  
Streiten will gelernt sein  
Wie Sie richtig lieben  
Kümmern Sie sich um gutes Family-Management  
Damit Zeitmanagement keine Zeit kostet  
Wer nicht alt werden will, muss früh sterben  
Diäten machen dick  
»No Sports« – warum Churchill mächtig irrte  
Nutzen Sie die Spiritualität  
Ihre fünf Bausteine zur inneren Freiheit  
Werkzeuge zur Selbsttherapie  
Wissen ist Macht  
Emotionen in den Griff bekommen  
Gewinnen Sie Macht über Ihre Gedanken  
Das Unterbewusstsein – Ihr mächtigster Verbündeter  
Mentaltechniken für jedermann

# **FUCK YOUR LUCK - eine Gebrauchsanleitung**

Es gibt wahrscheinlich einiges in Ihrem Leben, was gut läuft. Anderes nicht. Und wie die meisten Menschen finden auch Sie bestimmt tausend Gründe dafür, warum das so ist – nur bringt Sie das nicht weiter. Ihr Leben muss für *Sie* stimmig sein. Das gelingt, sobald Sie wirklich zum Boss in Ihrem Leben werden. Dabei wollen wir Sie unterstützen: mit FUCK YOUR LUCK, einer Lebensphilosophie, die das Glück aus einem anderen Blickwinkel betrachtet – als Nebenprodukt eines zufriedenen Lebens. Zufriedenheit bedeutet für jeden etwas anderes. Deshalb ergibt es keinen Sinn, vermeintlichen Glücksbringern nachzujagen. Und Unglück lässt sich auch nicht völlig aus dem Leben verbannen, weil Tiefschläge dazugehören. Aber *Sie* entscheiden immer über die Bedeutung des Erlebten für sich selbst – und auch, wie Sie damit umgehen. Wer selbstbestimmt lebt und überwiegend tut, was ihm gut tut, für den stellen sich die großen und kleinen Glücksmomente wie von selbst ein. Zufriedenheit ist das neue Glück!

FUCK YOUR LUCK beruht auf Fakten und wissenschaftlichen Studien zu allen Bereichen des Lebens. Kombiniert mit jahrelanger Trainings- und Coaching-Praxis und unseren persönlichen Lebenserfahrungen, ist daraus eine Philosophie, eine Lebenseinstellung entstanden. Nutzen Sie dieses Buch als Ihren Sparringspartner in 52 Kapiteln, um über alle Aspekte Ihres Lebens neu nachzudenken: Was sind Ihre wahren Wünsche und Ziele? Was ist Ihnen ganz persönlich wichtig und wie können Sie

das erreichen? Erkennen Sie Ihre Fähigkeiten und Ihr Potential! Setzen Sie Ihre Erkenntnisse mit den FUCK-YOUR-LUCK-Strategien und -Übungen für Ihr Leben um.

Sie werden erfahren, wie Sie Ihr Unterbewusstsein zu Ihrem mächtigsten Verbündeten machen, wie Sie aus Fehlern lernen, weshalb Sie Ihre Wohlfühlseln verteidigen sollten, warum Diäten dick und Vergleiche krank machen können. Es geht um die Kraft Ihrer Familie, um Menschenkenntnis – und darum, wie Sie richtig lieben. Sie müssen nicht in allen Lebensbereichen ein Experte sein, aber Sie sollten immer wissen, worauf es *Ihnen* ankommt.

FUCK YOUR LUCK ist kein Ratgeber. Sondern ein Begleiter auf Ihrem Weg ins selbstbestimmte Leben. Auf Ihrem individuellen Weg. Der muss und soll nicht der von Millionen anderen Menschen sein. Nur Sie entscheiden, was sich für Sie richtig und gut anfühlt. Die Ressourcen, Ihr Leben aktiv so zu gestalten, besitzen Sie schon. FUCK YOUR LUCK präsentiert Ihnen lediglich die Werkzeuge, zeigt Ihnen, wie Sie diese richtig benutzen und wie Sie Ihren persönlichen Zufriedenheitsweg finden.

Manchmal ist dieser Weg unbequem, weil Sie sich dabei mit sich selbst auseinandersetzen. Tun Sie es dennoch: Nehmen Sie Ihr Leben in die Hand. Gestalten Sie es im besten Sinne für sich, denn *Sie* selbst sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben.

---

**FUCK YOUR LUCK: Starten Sie neu.**

---

## Schauen Sie auf Ihre Lebenszeit

---

Beginnen Sie jetzt. Lassen Sie sich auf folgende Übung ein:

Haben Sie gerade ein Maßband zur Hand? Falls nicht, dann stellen Sie sich ein Maßband vor. Schauen Sie es an: Jeder Zentimeter darauf steht für eines Ihrer Lebensjahre. Bei null wurden Sie geboren, ungefähr bei sieben eingeschult, bei zwanzig waren Sie vielleicht verliebt. Sind Sie ein Mann, schneiden Sie jetzt das Maßband nach Zentimeter 78 ab. Frauen nach Zentimeter 83. Was Sie jetzt in den Händen halten, ist – statistisch – Ihre voraussichtliche Lebenszeit. Wie viel ist davon schon vergangen? 30 Jahre, 45 Jahre – oder mehr? Schneiden Sie das Maßband nun nochmals durch – an der Stelle, an der Sie sich in Ihrem Leben gerade befinden. Jetzt haben Sie Ihre Vergangenheit *und* Ihre Zukunft in der Hand! Die Vergangenheit können Sie nicht ändern. Legen Sie sie einfach zur Seite. Schauen Sie auf Ihre Zukunft! Als Boss in Ihrem Leben haben Sie es in der Hand, Ihre Zukunft so zu gestalten, dass Ihr Leben Sie tief zufrieden macht.

Falls Sie diese Übung jetzt nur mental gemacht haben, kaufen Sie sich bei nächster Gelegenheit ein Maßband. Tun Sie das wirklich! Machen Sie es zu Ihrem Marker, einem Post-it. Dieses Stück Maßband zeigt Ihnen die Zeit, die Sie wahrscheinlich noch haben, um *Ihr* Leben zu leben. Nutzen Sie auch die Fuck-Your-Luck-Aufkleber in diesem Buch als Gedächtnisstütze: An Badezimmerspiegel, Haustür, Computer oder anderswo – sie erinnern Sie daran, Ihre kostbare Lebenszeit nicht zu verschwenden. Leben Sie Ihr Leben, nach Ihrem Gusto, nach dem FUCK-YOUR-LUCK-Prinzip. Wir wünschen Ihnen:

***Fuck Your Luck!***

# 1

## Glück war gestern - heute gilt: FUCK YOUR LUCK

Wir sind nicht gegen das Glück. Es ist doch schön, wenn Sie Glück haben! Aber was, wenn nicht?

In den 1990er-Jahren ist die Suche nach dem großen Glück wie ein Goldrausch ausgebrochen. Glück wurde zum erklärten Ziel. Für viele bestand dieses Glück in einer Ansammlung möglichst vieler besonderer Momente. Doch ist das Glück? Oder rauscht man dabei nicht vielmehr nur von einem Kick zum nächsten, immer auf der Jagd nach dem neuen ultimativen Hochgefühl, das immer zu schnell verfliegt? Der nächste Peak muss deshalb rasch her - und er muss noch weiter, höher, teurer, einfach noch viel genialer sein!

Selbst an andere Menschen stellen Sie dann vielleicht den Anspruch, dass sie Sie gefälligst glücklich zu machen haben. Als ob das deren Aufgabe wäre! Schaffen diese Menschen das nicht, trennen Sie sich möglicherweise mit dem Totschlag-Argument: »Du machst mich nicht mehr glücklich.«

So begibt man sich immer wieder eilig auf die Suche nach dem nächsten Menschen, um durch ihn glücklich zu sein - und rennt dabei immer wieder an seinem Glück vorbei! Das zeigte sich unter anderem auch darin, dass zeitgleich mit dem Glücks-Boom die Zahl der Menschen rapide gestiegen ist, die unter Depressionen leiden und Unterstützung bei Ärzten, Therapeuten, einem Coach oder Lebensberater suchen.<sup>1</sup>

FUCK YOUR LUCK geht einen anderen Weg. Für Fuckyourluckler ist Glück nur eine Begleiterscheinung, ein angenehmes Nebenprodukt. Es ist die Sahne auf der Erdbeertorte. Aber wer mag schon immer Sahne pur löffeln? Bei FUCK YOUR LUCK geht es um langfristiges Glück, um ein Leben im Einklang mit sich selbst. Wann immer wir in diesem Buch das Wort »Glück« verwenden, dann meinen wir: Souveränität, Gelassenheit und positive Gefühle. Es geht um Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden, um Ihre tiefen, dauerhafte innere Zufriedenheit. Dieser Zustand bedeutet für jeden Menschen etwas anderes, deshalb gibt es für jeden einen anderen »Weg zum Glück«: Wenn Sie einen knorriegen Eifelbauer, der selbst sein Brennholz schlägt, nach seiner Definition von Glück fragen, würden Sie von ihm wahrscheinlich nur ein Lächeln ernten, wenn er abends vor seinem Holzschuppen sitzt, gemütlich ein Pfeifchen raucht und in die Ferne blickt. Fragen Sie eine Hausfrau, die sich von ihrer Familie und ihrem Partner geliebt fühlt und genügend Raum für sich, ihre Freundinnen und Hobbys hat, wird auch sie glücklich sein – sie hat alles, was sie sich wünscht. Fragen Sie jemanden mit einem 50-Stunden-Job, der in seiner Arbeit auch seine Berufung findet, wird dieser Mensch ebenfalls sehr zufrieden sein. Für andere Menschen wäre all das vielleicht ein Albtraum!

---

## **FUCK YOUR LUCK: Leben Sie, was SIE zufrieden macht!**

---

Was also ist Glück für Sie? Was wünschen Sie sich? In unseren Seminaren antworten auf diese Frage viele Menschen spontan: Geld, Erfolg, Anerkennung, Gesundheit, einen liebenden Partner, guten Sex, schöne Reisen, ein Ferienhaus im Süden, Kinder oder den Mount

Everest zu erklimmen. So individuell diese Antworten erscheinen und sich anfühlen mögen - sie gehen am Wesentlichen vorbei. Glück können Sie sich nicht wünschen, suchen oder es jagen. Glück ist ein Zustand, für den Sie bereit sein müssen.

Dafür müssen Sie jedoch Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse überhaupt erst einmal kennen. Wenn Sie wie ein Roboter fremdgesteuert leben, um all die Ansprüche anderer Menschen zu erfüllen, dann werden Sie nie zufrieden sein, weil Sie sich selbst und Ihrem Glück im Wege stehen. Dann suchen Sie Glück vielleicht in immer neuen Partnern, dem noch schnelleren Auto, dem noch dickeren Bankkonto, dem noch größeren Lob vom Vorgesetzten oder dem des Partners, dem Sie gefallen möchten, bis Sie sich eines Tages ausgelaugt und leer fühlen, weil Sie an Ihren wahren, im tiefsten Inneren verborgenen Wünschen vorbeigelebt haben.

Schauen Sie auf Ihr Maßband. Wie soll Ihr Leben sein? Was wollen Sie aus Ihrem Leben noch machen? Vielleicht haben Sie sich bislang nur nicht getraut, sich Ihre wahren Wünsche einzustehen, weil sie nicht spektakulär genug, nicht zeitgemäß, zu ungewöhnlich oder zu hochfliegend erscheinen? Vertrauen Sie darauf: Mehr Zeit mit Menschen, Dingen oder Tätigkeiten zu verbringen, die Ihnen wichtig sind, wird Sie zufrieden und glücklicher machen. Tun Sie das mit Hingabe, Begeisterung und Spaß.

Als Fuckyourluckler lernen Sie, achtsam mit sich, aber auch mit anderen Menschen umzugehen. Sie fokussieren sich darauf, das zu tun, was Sie lieben, und das zu lieben, was Sie tun. Hören Sie auf, auf so unsichere Kandidaten wie Zufall, Glück oder andere Menschen zu setzen. Oft können Sie nicht direkt beeinflussen, was in Ihrem Leben passiert, aber Sie können immer entscheiden, wie Sie damit umgehen. Seien Sie bereit, einiges für sich zu tun, denn auch FUCK YOUR LUCK ist nicht ohne Anstrengung

zu haben. Schon ein altes deutsches Sprichwort sagt: »Das Glück ist mit dem Tüchtigen.«.

Wer nicht aktiv etwas dafür tut, braucht nicht auf andere schielen und sich zu ärgern. Wollen Sie abnehmen, löffeln aber eine Familienpackung Eis vor dem Fernseher, ist es kein Wunder, wenn die Anzeige auf der Waage Sie frustriert. Stellen Sie dagegen Ihre Ernährung um und treiben Sport, können Sie beim Blick auf die Waage jubeln. Suchen Sie einen neuen Job, finden Sie ihn mit Engagement – und nicht indem Sie im Sessel sitzen bleiben. Sind Sie als Single einsam und ziehen Sie sich abends auf Ihrem Sofa eine DVD nach der anderen rein, werden Sie länger einsam bleiben, als wenn Sie sich im Tennis- oder Golfclub anmelden, Kurse belegen oder abends mal mit Freunden um die Häuser ziehen. Fragen Sie sich immer: Welchen Einsatz zeigen Sie? Was könnten Sie besser machen? Machen Sie sich die **FUCK-YOUR-LUCK-Einstellung** zu eigen:

- **Alles ist Ihre Wahl.**

Sie entscheiden, was Ihnen gut tut. Sie entscheiden, was für Sie stimmig ist. Das entscheiden nicht die Medien, Trends, Lebensberater, Freunde, Partner oder Verwandte.

- **Agieren statt reagieren.**

Machen Sie den ersten Schritt. So bestimmen Sie das Spiel. Wenn Sie ihn anderen überlassen, schränkt Sie das in Ihren Handlungsmöglichkeiten ein.

- **Die Politik der kleinen Schritte.**

Viele kleine Schritte in vielen Bereichen zu gehen ist erfolgsversprechender, als den einen großen Schritt zu machen. In kleinen Schritten zum Ziel zu gehen hat zwei Vorteile: es minimiert die Gefahr des Scheiterns – und in

Summe haben kleine Schritte meist eine größere Wirkung.

- **Negative Gefühle akzeptieren.**

Trauer, Leid und Schicksalsschläge gehören zum Leben dazu. Sie rücken vieles zurecht, an das Sie sich gewöhnt haben, was aber nicht selbstverständlich ist. Nach einer Krankheit macht Gesundheit glücklicher als vorher.

Nach finanziellem Engpass ist es ein Highlight, mal chic essen zu gehen. Nach Zeiten als Single schätzt man eine Partnerschaft mehr. Halten Sie also auch Tiefs aus und bewältigen Sie diese Phasen bestmöglich.

- **Sie entscheiden, wie Sie auf Negatives reagieren.**

Sie selbst entscheiden, ob, wie sehr und wie lange Sie ein Ereignis oder ein Mensch verletzen kann. Der eine erholt sich nie mehr davon, der andere findet leichter ins Leben zurück. Der eine trainiert nach einem schweren Unfall so lange und so hart, bis er bei den Paralympics Medaillen holt. Der andere bedauert sich für den Rest seines Lebens.

- **Das FUCK-YOUR-LUCK-Netto-Prinzip anwenden.**

Unterm Strich sollte in Ihrem Leben das Positive, das Sie aktiv gestalten können, vor dem Negativen, das Sie passiv hinnehmen, dominieren. Das FUCK-YOUR-LUCK-Prinzip lehnt sich an die »broaden-and-build«-Theorie von Barbara L. Fredrickson an.<sup>2</sup> Die amerikanische Psychologin hält das Verhältnis von 3:1 von positiven zu negativen Emotionen für ideal. Nutzen Sie das als Entscheidungshilfe. Überprüfen Sie all Ihre Lebensbereiche. Checken Sie Aufwand und Nutzen für sich: Steht alles für Sie in einem positiven Verhältnis?

- **Es gilt: sowohl als auch.**

FUCK YOUR LUCK bedeutet nicht »entweder - oder«,

sondert verbindet vermeintliche Gegensätze: Ob »Müßiggang und Gas geben«, »Verzicht und Genuss« - es geht immer darum, das Richtige zum richtigen Zeitpunkt zu tun und alles sinnvoll miteinander zu verbinden.

- **Das Positive sehen.**

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit immer auf das Gute. Empfinden Sie das Erfrischende am Regen. Genießen Sie an einem Sommertag die Wärme und das Licht.

- **Loslassen können.**

Seien Sie bereit, große Anstrengungen für Ihr Ziel zu unternehmen. Aber lassen Sie auch los, wenn etwas Ihre Kraft oder Ihre Kompetenz übersteigt.

***FUCK YOUR LUCK: Streben Sie Ihre eigene Zufriedenheit sowie Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden an.***

# 2

## Mut zum unzeitgemäßen Leben

### Ein Blick auf das Ende

---

Stellen Sie sich vor: Sie stehen auf einem Hügel und wissen nicht so recht, wie Sie eigentlich dorthin gekommen sind. Eben waren Sie noch bei der Arbeit, Ihrer Familie oder Freunden, vielleicht waren Sie im Auto unterwegs in den Urlaub. Und plötzlich stehen Sie hier unter leuchtend blauem Himmel. Nur ein paar sympathische Wölkchen ziehen vorbei. Sie fühlen sich seltsam leicht, wie befreit, als wäre eine Last von Ihnen abgefallen: Kein Druck, keine Sorgen, keine Schmerzen und kein Gedanke an morgen.

Sie blicken nach unten und sehen einen Friedhof mit Trauernden vor einem offenen Grab. Sind es viele Menschen oder nur wenige? Weinen sie wirklich oder wirken sie pflichtschuldig und bemüht?

Sie schauen genauer hin und erkennen: All diese Menschen dort haben Ihr Leben mehr oder weniger begleitet. Sie sind gekommen, um Abschied zu nehmen – denn es ist Ihr Sarg, an dem sie stehen. Einer von ihnen, der eine besondere Rolle in Ihrem Leben gespielt hat, tritt vor die Trauergemeinde. Er faltet ein Blatt auseinander, räuspert sich, beginnt zu sprechen und beschreibt Ihren Lebensweg: Er beschreibt, wer Sie waren. Wie Sie auf andere gewirkt haben. Was Sie ausgezeichnet hat. Er spricht über Ihre Stärken, Schwächen und auch über nicht gelebte Ziele und Träume.

In manchen Sätzen erkennen Sie sich wieder, lächeln und denken: Ja, das habe ich gut gemacht.

An anderen Stellen der Rede möchten Sie laut »*Stopp!*« schreien: So wollte ich nie leben, so nie sein! Spontan möchten Sie sich verteidigen, möchten erklären, warum Sie Ihr Leben so gelebt haben und nicht anders. Ihnen fallen tausend Gründe, so viele »*Weil*« ein. Aber es ist zu spät. Niemand da unten hört Sie rufen. Denn Sie sind tot.

Wie geht es Ihnen nach dieser mentalen Reise in die Zukunft? Sind Sie betroffen? Haben Sie einen Kloß im Hals? Oder sind Sie wütend, weil Sie sich so etwas Trauriges vorstellen mussten?

Tun Sie es trotzdem! Lassen Sie dieses Szenario ganz bewusst ein zweites Mal an sich vorbeiziehen. Schließen Sie die Augen, konzentrieren Sie sich sechzig Sekunden lang auf Ihr Grab und auf Ihre Grabrede. Das ist nicht lange, fühlt sich aber verdammt lange an. Jetzt atmen Sie ein paarmal durch. Ja, das war beklemmend, richtig verstörend. Gut so. Nur, wenn Ihnen klar ist, was Ihnen in dieser Grabrede missfallen hat, wissen Sie, dass Sie ab heute etwas in Ihrem Leben ändern müssen. Dann sind Sie bereit, FUCK YOUR LUCK zu leben.

Schauen Sie auf das Stück Maßband, das Symbol Ihrer restlichen Lebenszeit. Es geht um Ihr Leben, Ihren Weg und nicht um den der anderen! Sie sind nicht für das Glück anderer verantwortlich, auch nicht für das Ihres Partners. Fragen Sie sich: Was macht das Leben für *Sie* lebenswert? Was ist Ihnen besonders wichtig und liegt Ihnen am Herzen? Wie würde es sich für Sie richtig anfühlen? Wie sähe Ihre bestmögliche Zukunft aus, wenn Sie völlig frei entscheiden dürften?

Alles nur Wunschdenken, kritisieren Sie vielleicht. Schließlich wollen Sie ja nicht als Egoist durchs Leben gehen. Das hört sich so nach totaler Rücksichtslosigkeit an, als wären Ihnen Partner, Freunde, Familie oder Kollegen völlig egal. Deshalb sind gerade Sätze wie: »Du bist ein Egoist« oder »Sei doch nicht so egoistisch« eine beliebte

Methode, um Menschen zu manipulieren oder zu dressieren – die meisten von uns reagieren zuverlässig darauf. Vielleicht ertappen Sie sich selbst sogar dabei, wegen »Anti-Egoismus« tatenlos im Status quo zu verharren. Haben Sie sich einen Heiligschein aufgesetzt und finden Sie sich rücksichtsvoll, aufopfernd oder altruistisch? Geben Sie anderen oder den Umstände die Schuld dafür, dass Sie Ihr Leben, Ihre Ziele und Wünsche nicht leben können?

Als Fuckyourluckler hören Sie damit auf und belügen sich nicht selbst! Sie werden zu einem selbstbestimmten Menschen. Das tut übrigens nicht nur Ihnen, sondern sogar den wichtigen Menschen in Ihrem Umfeld gut. Denn nur mit einem positiven Lebensgefühl haben Sie eine wirkliche Chance, sich auf andere Menschen einlassen zu können, ihnen zu helfen und sie zu unterstützen. Das ist es, was Sie letztlich zufrieden machen wird. Lösen Sie sich von gesellschaftlichen Zwängen, Trends und stupider Anpassung. Lassen Sie sich keine Schuldgefühle einreden, nur weil Sie sich und Ihre Wünsche wichtig nehmen.

---

## **FUCK YOUR LUCK! Ab sofort geht es um Sie und Ihre Wünsche.**

---

Aber was sind Ihre wahren Wünsche und Ziele? Gar nicht so einfach, die aus den gesammelten Erwartungen anderer Menschen herauszupicken. Überall wird auf Sie eingeredet, wie Sie zu sein haben. Das fing im Kindergarten an, setzte sich in der Schule, im Studium und Beruf fort: Von Eltern, Partnern, Freunden und Kollegen hören Sie, wie Sie denken, leben und sich verhalten sollten. Täglich überfluten Medien Sie mit neuen Rezepten für ein vermeintlich glückliches Leben. Das angeblich zeitgemäße glückliche Leben.

Aber was ist ein zeitgemäßes Leben? Leben das die Menschen, die rund um die Uhr erreichbar sind und unaufhaltsam Karriere machen? Anders gefragt: Muss man seinen alten, gut funktionierenden Röhrenfernseher verschrotten und sich einen Flat-Screen im Kinoformat an die Wand montieren, damit man zeitgemäß lebt? Oder sein altes Handy gegen ein Smartphone eintauschen? Natürlich kann das alles wunderbar sein, wenn man genau das will. Aber das darf niemand anderes als *Sie* entscheiden.

Das fällt Ihnen schwer? Dann erinnern Sie sich: Als Kind waren Sie noch neugierig, wollten ohne Grenzen die Welt entdecken, riechen, schmecken und fühlen. Sie besaßen einen Instinkt für alles, was Ihnen gut getan hat. Je älter Sie geworden sind, umso mehr ist Ihnen das abhandengekommen. Vielen Menschen geht es so: Sie verharren in unbefriedigenden Lebensumständen, weil sie nicht den Mut aufbringen, etwas zu ändern. Sie jammern über Situationen und trauen sich nicht, sie so zu gestalten, wie sie sie gern hätten. Sie fügen sich, nehmen das Gegebene als Schicksal an – und verpacken das vor sich selbst als Rücksicht auf Partner, Familie oder den Chef.

Wie ist es mit Ihnen: Verhalten Sie sich, als wären Sie in ein Korsett gezwängt, das Sie nie mehr ablegen können? Dann beruhigen Sie sich nicht mehr mit der Hoffnung, dass sich alles irgendwie zum Besseren verändern wird. Das ist Zeitverschwendug! Schauen Sie auf Ihr Maßband. Verlassen Sie Ihr Gefängnis und überwinden Sie Ihre kleine fiese Angst vor dem, was Sie vielleicht erst einmal verlieren: Die Sicherheit des gewohnten Lebens. Und schon schleicht der diffuse Horror um die Ecke, das große Fragezeichen, ob sich die Anstrengung tatsächlich lohnt. Ja, sie lohnt sich!

Nur mit Mut zur Veränderung kommen Sie Ihren Zielen näher. Ihr Mut zum unzeitgemäßen Leben ist die bewusste Entscheidung, ab sofort etwas zu ändern, wenn Sie glauben, etwas ändern zu müssen oder zu wollen. Das kann

alle Bereiche Ihres Lebens betreffen. Das bedeutet nicht unbedingt einen komplett neuen Lebensentwurf, aber Korrekturen. Halten Sie an nichts fest, was Ihnen nicht mehr gut tut! Scheuen Sie sich nicht, auch gegen den Strom zu schwimmen. Wenn Sie FUCK YOUR LUCK leben, ist es Ihnen egal, ob Ihr Umfeld über Ihre Entscheidungen fassungslos den Kopf schüttelt. Ob Sie nun aus Ihrer Karriere als Managerin aussteigen, um einen Teeladen zu eröffnen. Oder aus dem Job aussteigen, um sich ganz auf Ihre Vater- oder Mutterrolle einzulassen.

Wir kennen solche Beispiele: Ein Teilnehmer unserer Change-Management-Seminare war Chefarzt. Er verdiente viel Geld, genoss höchste Anerkennung in der Kleinstadt, in der er lebte, war aber genervt von der Bürokratie im Krankenhaus, den Vorgaben und Einschränkungen durch Behörden. Eines Abends erzählte er im Seminar, was ihn einst dazu motiviert hatte, Arzt zu werden. In erster Linie wollte er damals Menschen helfen und sich nicht mit Fragen der Gebührenordnung und Bettenauslastung rumschlagen. Einige Monate später erreichte uns eine Postkarte aus Namibia. Er hatte gekündigt und leitete jetzt ein Entwicklungsprojekt in Namibia. Er schrieb, er wäre zufrieden und oft richtig glücklich!

Als Fuckyourluckler gehen Sie Ihren Weg, selbst wenn er in den Augen anderer unkonventionell erscheint. Ihr Weg muss und soll nicht der von Millionen anderen sein. Sondern Ihr individueller Weg. Aber den zu finden und zu gehen ist das Schwierigste, denn Menschen neigen dazu, kritiklos zu folgen. Der Grund dafür ist banal. Auf den ersten Blick erscheint das leichter als eigene Entscheidungen zu treffen. Sie geben Verantwortung ab und können so später andere für ihren Frust und Stolpersteine verantwortlich machen, falls etwas schiefgegangen ist. Als Fuckyourluckler entscheiden Sie, ob Sie dem Schwarm folgen, lieber in Seitenwege

abbiegen, an einer Stelle verharren oder direkt gegen den Strom schwimmen.

Blicken Sie jetzt gedanklich wieder auf Ihr Grab. Geben Sie sich dafür ein paar Minuten Zeit. Nehmen Sie jetzt Papier und Stift zur Hand. Verfassen Sie eine neue Grabrede. Lassen Sie sich von all Ihren Sehnsüchten, Wünschen und Träumen leiten, egal wie unrealistisch sie Ihnen erscheinen. Beziehen Sie all die Menschen, die Sie lieben oder die Ihnen wichtig sind, in Ihre Vision mit ein. Ihre neue Grabrede soll all das enthalten, was man im Idealfall posthum über Sie und Ihr Leben erzählen soll.

Jetzt vergleichen Sie beide Grabreden miteinander. Ähneln sie sich sehr? Glückwunsch! Denn in diesem Fall haben Sie Ihr Leben bereits in die Hand genommen und werden das Buch als Sparringspartner nutzen, um neue Impulse zu finden. Weichen die Grabreden stark voneinander ab, haben Sie eine gute Entscheidung getroffen, ab heute FUCK YOUR LUCK zu leben!

***FUCK YOUR LUCK: Finden Sie Ihren Weg!  
Verwirklichen Sie Ihre Ziele auch entgegen  
gesellschaftlichen Konventionen.***

# 3

## Ihre Lebensrollen im Visier

### Ein Leben wie im Film!

---

Nehmen Sie Ihr Leben jetzt genau unter die Lupe. Das tun Sie am besten in einem gedanklichen Regie-Raum. Hier sitzen Sie gemütlich im Sessel, trinken Kaffee, Tee oder ein Bier und blicken auf die vielen Bildschirme an der Wand. Auf jedem läuft ein anderer Film. Jeder zeigt Ihr jetziges Leben und in jedem Film spielen Sie eine immer neue Hauptrolle, von denen Sie in Ihrem Leben bestimmt einige mit Bravour meistern.

Im ersten Film konzentrieren Sie sich vielleicht auf Ihren Beruf. Sie verfolgen lächelnd, wie Sie vom Chef gelobt und von Kollegen respektiert werden. Sie machen eine Traumkarriere. Sie sind stolz auf sich!

Im zweiten Film begeistern Sie in der Rolle der liebevollen Mutter oder des engagierten Vaters.

Im dritten verzaubern Sie im Alltag jeden Tag aufs Neue Ihren Partner, kreieren erotische Momente und genießen Sex in vollen Zügen.

Dann wiederum sehen Sie sich in der Rolle als Tochter oder Sohn – fürsorglich kümmern Sie sich um Ihre Eltern. Nie sind Sie ungeduldig, nie gehetzt oder genervt.

Ihr Blick schweift zu den nächsten Bildschirmen mit Ihnen in weiteren Hauptrollen: Hier agieren Sie als prima Kumpel oder beste Freundin, haben ein offenes Ohr für alle Probleme, sind spontan da, wenn Sie gebraucht werden. Da profilieren Sie sich als kreativer Koch, trainierter Sportler oder Sie erleben sich als geschickten Handwerker im

Eigenheim, geduldigen Chauffeur oder Nachhilfelehrer Ihrer Kinder, kämpferisches Mitglied im Betriebsrat, lernbegierigen Erwachsenen im Sprachkurs, hilfsbereiten Nachbarn, coole Tante oder lustiges Vereinsmitglied. Oder Sie gefallen sich vielleicht darin, Ihrer Community auf Facebook, Twitter & Co. täglich neue Inspirationen zu liefern?

Sie haben unendlich viele Lebensrollen. Manche machen Sie richtig glücklich, andere weniger – einige gar nicht. Manche Lebensrollen ergeben sich von selbst, andere bietet das Leben Ihnen an und oft greifen Sie nur allzu gern freiwillig zu. Dann setzt ein Automatismus ein: Sie strengen sich an, alle Ihre Aufgaben bestens zu meistern, weil Sie die an Sie gestellten Erwartungen perfekt erfüllen möchten. Im Gegenzug erwarten Sie Anerkennung, Lob, Liebe oder Prestige. Da Sie davon nie genug bekommen können, sammeln sich im Laufe Ihres Lebens so viele Aufgaben an, bis die Last Sie schier erdrückt. Trotzdem können Sie alte Rollen nur schwer aussortieren und loslassen. Daran hindert Sie die Angst, Bestätigung zu verlieren, aber auch die Furcht, andere zu enttäuschen. Das Resultat: Sie sind überfordert, überfrachtet, geraten in negativen Stress. Sie führen kein erfülltes, sondern ein gefülltes oder gar zugemülltes Leben!

Jetzt nehmen Sie gedanklich bitte wieder im Regie-Raum Platz. Wieder gibt es einen Film mit Ihnen in der Hauptrolle. Aber jetzt müssen Sie in diesem Film *alle* Aufgaben meistern, die sich vorher auf viele Filme verteilt haben. Wie viele Filme und Rollen waren das noch gleich? Zehn? Zwanzig oder mehr? Fühlen Sie sich bei diesem Gedanken spontan überfordert? Spüren Sie, wie sich Ihr Körper verkrampt? Genau mit diesem Gefühl wollen wir uns beschäftigen. Lehnen Sie sich also zurück und starten Sie Ihr Kopfkino: Darin sehen Sie, wie Sie sich morgens aus dem Bett quälen. Sie haben Ringe unter den Augen, weil der tägliche Aufgabenberg Ihnen die Nachtruhe geraubt

hat. Sie starten gehetzt und müde in den Alltag, sind unkonzentriert, machen Fehler und ärgern sich darüber schwarz. Mittags schlungen Sie eilig Fastfood in sich hinein, weil mal wieder die Zeit fehlt. Nachmittags trinken Sie die zehnte Tasse Kaffee, obwohl Sie schon Magenschmerzen haben. Oder Sie rauchen Kette, stopfen Süßigkeiten in sich hinein, weil Sie sich nach Glücksgefühlen sehnen. Von zu vielen Aufgaben fühlen Sie sich überfordert, von zu vielen Menschen bedrängt. Ihnen fehlt die Leichtigkeit, der Flow. Das nimmt den Spaß an vielem, was Sie tun, macht ungerecht, reizbar und müde. Denn ganz egal, wie sehr Sie sich auch anstrengen – es bleibt stets das Gefühl zurück, nichts und niemandem gerecht zu werden. Und schon gar nicht sich selbst!

Nach der Arbeit treffen Sie noch schnell eine Freundin, Sie wollen sie nicht enttäuschen. Danach noch rasch zum Sport und daheim dann eilig etwas kochen, weil Sie glauben, Ihr Partner würde das erwarten. Spätabends fallen Sie ausgelaugt ins Bett, ohne jegliche Lust auf Sex.

Ganz ehrlich: Hätten Sie eine Fernbedienung, hätten Sie diesen Film längst weggezappt, oder?

Und tatsächlich geben wir Ihnen etwas in die Hand: Als Fuckyourluckler schreiben Sie Ihren Lebensfilm neu. Das ist einfacher, als Sie glauben. Denn *Sie selbst* entscheiden, welche Lebensrollen Ihnen wichtig sind und wie Sie diese Rollen ausfüllen können. Sie haben die Wahl, einige Lebensrollen als Nebenrollen zu deklarieren und andere ganz zu streichen. **Die sechs Schritte der FUCK-YOUR-LUCK-Methode** helfen Ihnen bei der Entscheidung, die Sie jetzt treffen müssen:

---

## In sechs Schritten zum perfekten Script

---

## **Schritt 1**

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Atmen Sie durch die Nase bewusst tief in den Bauch hinein, bis er sich zu einer Kugel wölbt. Dann lassen Sie den Atem durch die nur leicht geöffneten Lippen herausströmen, bis Ihr Bauch wieder ganz flach ist. Schließen Sie die Augen. Machen Sie das fünfmal nacheinander, ganz ruhig. Spüren Sie, wie Ihr Körper sich entspannt? Jetzt sind Sie bereit, sich mental für Ihre inneren Bilder zu öffnen.

Lassen Sie all die Filme, die Sie eben gesehen haben, noch einmal im Zeitraffer an sich vorüberziehen. Welche Gefühle löst welcher Film in Ihnen aus? Wahrscheinlich lächeln Sie, wenn Sie an die ersten Filme denken, in denen Sie all Ihre Lebensrollen so prima gemeistert haben. Kein Wunder: Sie konnten sich darin völlig auf eine Rolle fokussieren. Die Erinnerungen an all die Anerkennung und das gute Gefühl machen Sie glücklich. Ganz nebenbei haben sich auf Ihrer persönlichen Film-Hitliste auch klare Favoriten manifestiert. Das sind die Rollen, in denen Sie sich in Ihrem Filmleben am wohlsten gefühlt haben. Diese Rollen haben Ihnen Befriedung und das größte Glücksgefühl geschenkt.

## **Schritt 2**

Nehmen Sie Papier und Stift zur Hand. Überlegen Sie, in welchen Bereichen Sie Aufgaben haben, Verantwortung tragen und Erwartungen an Sie gestellt werden. Schreiben Sie, ohne die einzelnen Rollen weiter zu bewerten, stichpunktartig *alle* Rollen auf, die Sie momentan in Ihrem Leben mehr oder weniger ausfüllen. Lassen Sie sich Zeit. Seien Sie ehrlich: Schreiben Sie auch die Rollen auf, die Ihnen nicht wichtig erscheinen.

## **Schritt 3**

Blicken Sie eine Minute auf diese Liste. Kommen Sie, wie die meisten Menschen, auf 15 bis 25 Rollen? So viele

Rollen kann niemand adäquat ausfüllen. Auch Sie nicht. Falls Sie das trotzdem versuchen, bleibt Ihr Leben auf der Strecke.

## **Schritt 4**

Schauen Sie sich deshalb nun jede Rolle einzeln und kritisch an. Wie wohl fühlen Sie sich in der jeweiligen Rolle? Mögen Sie sie oder würden Sie sie am liebsten abgeben? Wie wichtig ist sie in Ihrem Leben? Was würde passieren, wenn Sie diese Rolle in Zukunft nicht mehr spielen würden? Wer ist davon betroffen? Wer könnte sich verletzt oder enttäuscht fühlen? Ist dieser Mensch eine Hauptfigur oder nur ein Statist in Ihrem Lebensfilm?

## **Schritt 5**

Jetzt müssen Sie Entscheidungen treffen: Wählen Sie maximal acht Rollen aus, die Sie in Zukunft wahrnehmen möchten oder müssen. Die wichtigste Rolle steht an Stelle eins Ihrer Liste. Wählen Sie wirklich bitte *höchstens acht Rollen*. Auf keinen Fall mehr! Mehr können Sie nicht bewältigen. Streichen Sie radikal und schummeln Sie nicht. Denken Sie an den letzten Film - soll das Ihr Leben sein?! Entrümpeln Sie jetzt Ihr Leben!

Seien Sie mutig! Streichen Sie die Ihnen unwichtigen Rollen aus Ihrem Leben. Ab heute dürfen Statisten und Nebenschauplätze in Ihrem Leben maximal eine untergeordnete Bedeutung haben.

## **Schritt 6**

Glückwunsch! Als Fuckyourluckler haben Sie Ihr Leben jetzt von Ballast befreit. Sie haben Raum für sich geschaffen und fokussieren Ihre Zeit und Kraft nur noch auf acht wichtige Rollen. Tun Sie das aus Überzeugung! Füllen Sie Ihre auserwählten Lebensrollen mit positiver Energie, Liebe und Engagement. Seien Sie gut in dem, was Sie tun! Konzentrieren Sie Ihr Denken darauf. Überlegen

Sie, wie Sie die Aufgaben, die sich daraus ergeben, optimal gestalten könnten. Was fällt Ihnen ein, um Ihren Part als Elternteil, Partner, im Beruf, als Liebhaber oder in Ihrer allerliebsten Freizeitbeschäftigung mit noch mehr Leben zu füllen? Das kommt Ihnen direkt zugute. Diese Rollen schenken Ihnen den Großteil Ihrer Lebenszufriedenheit, Bestätigung und Ihres Glücks. Überdenken Sie Ihre Rollen immer wieder aufs Neue. Leben heißt auch Veränderung!

***FUCK YOUR LUCK: Konzentrieren Sie sich auf maximal acht Lebensrollen. Und denken Sie daran: Selbst bei diesen reicht es, wenn Sie »gut genug« sind, Sie müssen nicht immer 100 Prozent geben!***

# 4

## Sie sind kein Opfer Ihrer Gene

Kommen Ihnen einige der folgenden Aussagen bekannt vor?

»Ich bin eben einfach ängstlich.«

»Ich bin einfach kein Organisationstalent.«

»Den Jähzorn habe ich vom Vater, die Sprunghaftigkeit von der Mutter.«

»Alle in unserer Familie sind eher unsportlich!«

Die Aufzählung eigener Mankos endet oft mit dem trotzigen Fazit: Ich bin halt so, wie ich bin. Schuld daran sind meine Gene. Stopp! Das ist die am häufigsten bemühte *Ausrede*, um sich vor Veränderungen zu drücken. Klar eignen sich die Gene prima als »Entschuldigung« für jede Art von Schwächen. Vielleicht erwarten Sie für die Bürde Ihrer Gene sogar Verständnis, Mitleid oder Trost? Hören Sie auf, sich als Opfer Ihrer Gene zu fühlen – verändern Sie sich! Veränderungen sind immer anstrengend. Aber sie lohnen sich. Als Fuckyourluckler missbrauchen Sie Ihre Gene nicht mehr als Entschuldigung. Sie nehmen Ihr Leben in die Hand, denn welches Genmaterial bei Ihnen wie zum Tragen kommt, bestimmen Sie allein!

Gene und Umwelt prägen Ihre Persönlichkeit jeweils zu rund fünfzig Prozent und stehen in Wechselwirkung zueinander. Ihre Gene sind quasi Ihre Hardware, also Ihre ganz persönliche Grundausstattung an Fähigkeiten, Talenten und Persönlichkeitsmerkmalen. Damit wurden Sie geboren. Sogar die Fähigkeit, zufrieden mit Ihrem Leben zu sein, beruht auf genetischer Disposition.<sup>3</sup> Da sind manche Menschen klar im Vorteil. Daran können Sie nichts ändern.

Aber Sie haben ja die restlichen fünfzig Prozent in der Hand!

Das ist Ihre Software. Ihre Software entscheidet darüber, wie Sie Ihre Hardware nutzen. Das zeigen neueste Erkenntnisse der noch jungen Epigenetik, die sich mit den Auswirkungen von Umwelt, den Lebensbedingungen in der Familie oder Stress auf die Molekularstruktur der Gene beschäftigt. Erforscht wurde das in wissenschaftlichen Studien über eineige Zwillinge, wie Amelie und Isabelle es sind:<sup>4</sup> Die rund 25 000 Gene der beiden sind absolut identisch. Bei Untersuchungen im Säuglings- und Kleinkindalter haben die zwei sich noch sehr, sehr ähnlich verhalten. Damals lebten sie gemeinsam bei ihren Eltern, hatten also ein identisches soziales Umfeld. Mit fünf Jahren wurden sie durch die Scheidung der Eltern getrennt. Ab da wuchsen sie weit voneinander entfernt auf und sahen sich nur selten. Amelie lebte beim Vater. Er hatte wechselnde Freundinnen. Amelie war oft auf sich allein gestellt, musste Verantwortung übernehmen und sich in der Schule durchboxen. Von ihrem Vater fühlte sie sich ernst genommen. Sie konnte mit ihm diskutieren und ferne Länder bereisen.

Isabelle hingegen wuchs superbehütet bei der Mutter, deren zweitem Mann und weiteren Geschwistern auf. Ihre Mutter kümmerte sich um Isabelles Schulprobleme, förderte früh deren musikalisches Talent und lebte ihr ein häusliches, ruhiges Familienleben vor.

Mit dreißig sehen Amelie und Isabell sich immer noch zum Verwechseln ähnlich. Aber sie werden als völlig verschiedene Menschen wahrgenommen: Amelie ist Journalistin, hält sich für unmusikalisch, lebt als Single, ist offen und sucht das Abenteuer. Isabelle ist recht introvertiert. Sie ist verheiratet, hat einen Sohn, arbeitet als Musiklehrerin und verbringt jedes Jahr die Ferien mit ihrer Familie auf Bornholm.

# Kreieren Sie Ihre eigene Persönlichkeit

Als Fuckyourluckler steigern Sie durch Ihr Verhalten und die Arbeit an gravierenden Defiziten gezielt das Aktivitätsniveau Ihrer Gene. Auch die Auswirkungen störender genetischer Voraussetzungen können Sie dabei mindern. Um aber daran arbeiten zu können, müssen Sie zuerst Ihre Talente und Schwächen erkennen. Nur so können Sie bestimmte Anlagen pushen und anderen genetischen Voraussetzungen ein Schnippchen schlagen. Dabei hilft Ihnen der **FUCK-YOUR-LUCK-Finder**.

## Der FUCK-YOUR-LUCK-Finder

---

- **Erkennen und schätzen Sie Ihre Talente.**

Nehmen Sie jetzt bitte Papier und Stift zur Hand. Schreiben Sie all Ihre Fähigkeiten auf. Seien Sie nicht bescheiden. Es geht nicht nur um die ganz großen Talente. Es gibt viele scheinbar normale Fähigkeiten, um die andere Menschen Sie beneiden.

Überlegen Sie dann: Wie könnten Sie Ihre Talente für sich oder den Beruf besser nutzen?

- **Entdecken Sie Ihr ganzes Potential.**

Fragen Sie bei Verwandten nach, welche Talente in Ihrer Ahnenkette zutage getreten sind. Vielleicht schlummern sie auch in Ihnen? Denken Sie an Amelie und Isabelle: Amelie hielt sich nur deshalb für unmusikalisch, weil dieses Talent nie entdeckt und gefördert wurde. Isabelle hielt sich nur für introvertiert, weil viele Lebensprobleme ihr von der Mutter aus dem Weg geräumt wurden. Uns allen geht es so. Deshalb sind manche unserer genetischen Dispositionen verkümmert, andere haben sich verstärkt.