

JEN SINCERO

DU
bist der
HAMMER!

JEN SINCERO

DU

bist der

HAMMER!

HÖR ENDLICH AUF, AN DEINER
GROSSARTIGKEIT
ZU ZWEIFELN, UND BEGINN EIN
FANTASTISCHES LEBEN

AUS DEM AMERIKANISCHEN
VON ELISABETH SCHMALEN

ARISTON 

Die Originalausgabe erschien 2013 unter dem Titel
»You Are a Badass« bei Running Press,
A Member of the Perseus Books Group.

Die Verlagsgruppe Random House weist ausdrücklich darauf hin,
dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt
der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten.

Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss.
Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.

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

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967

2. Auflage

Aus dem Amerikanischen von Elisabeth Schmalen

© 2013 by Jen Sincero

© der deutschsprachigen Ausgabe 2017 Ariston Verlag
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten

Redaktion: Katja Volkmer

Umschlaggestaltung: Weiss Werkstatt, München

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-20155-0

Für meinen Vater und meinen Bruder Stephen,
die mich stets liebevoll unterstützt haben

*»Und dennoch hat die Sonne nach all der Zeit
noch nie zur Erde gesagt:*

*›Du schuldest mir etwas.« Schau, was eine solche
Liebe bewirkt. Sie erleuchtet den Himmel.«*

HAFIS

Inhalt

Einleitung	9
----------------------	---

Erster Teil

WIE SIE ZU DEM WURDEN, WAS SIE SIND	19
1 Daran ist mein Unterbewusstsein schuld	21
2 Das G-Wort	33
3 Präsent wie eine Taube	41
4 Der Große Schlummer (GS)	47
5 Unsere Selbstwahrnehmung und welche Blüten sie treibt	55

Zweiter Teil

WIE SIE IHREN INNEREN HAMMERTYPEN FINDEN	59
6 Liebe dich selbst, sonst liebt dich keiner	61
7 Denkt, was ihr wollt – ich mach mein Ding	75
8 Und was tun Sie hier so?	83
9 Der Lendenschurzmann	95

Dritter Teil

WIE SIE SICH MIT DER URSPRUNGSENERGIE VERBINDEN	99
10 Meditieren für Anfänger	101
11 Möge die Macht der Gedanken mit Ihnen sein	109

12	Ich will Spaß! Ich will Spaß!	119
13	Geben und geben lassen	127
14	Dankbarkeit: Ihre Einstiegsdroge in die Großartigkeit	131
15	Verzeihen Sie, bitte	141
16	Immer schön locker bleiben	151

Vierter Teil

WIE SIE ENDLICH DEN GS ÜBERWINDEN		157
17	Wenn Sie herausgefunden haben, dass es gar nicht schwierig ist, ist es ganz einfach	159
18	Prokrastination, Perfektionismus und ein polnischer Biergarten	175
19	Das Drama mit der Überwältigung	183
20	Angst ist was für Schwächlinge	195
21	Millionen Spiegel	207
22	Das süße Leben	221

Fünfter Teil

WIE SIE SO RICHTIG DURCHSTARTEN		223
23	Die allmächtige Entscheidung	225
24	Geld her! Oder: Ihr neuer bester Freund	237
25	Ergeben Sie sich	265
26	Reden ist Silber, Tun ist Gold	273
27	Beam me up, Scotty	287

HILFSMITTEL - MEINE EMPFEHLUNGEN

FÜR BÜCHER UND SEMINARE		291
Bücher		293
Seminare		301
Dank		303
Zitate		304

Einleitung

»Sie können mit nichts anfangen,
und aus dem Nichts und dem Keineswegs
wird ein Weg führen.«

*Reverend Michael Bernard Beckwith,
ehemaliger Drogenjunkie, der erst zum Spiritualitätsjunkie wurde
und dann zum inspirierenden Hammertypen*

Früher hielt ich Zitate wie dieses für totalen Schwachsinn. Ich verstand gar nicht, was sie bedeuten sollten. Nicht, dass sie mich interessiert hätten. Dafür war ich zu cool. Ich fand die Welt der spirituellen Selbsthilfe einfach nur unfassbar abgeschmackt: Sie roch nach Verzweiflung, überschwänglicher Religiosität und ungewollten Umarmungen von unattraktiven Fremden. Wie wenig ich von Gott hielt, verschweige ich lieber ganz.

Gleichzeitig gab es so vieles in meinem Leben, das ich unbedingt verändern wollte. Dafür wäre es gut gewesen, meine Selbstgefälligkeit beiseitezuschieben und mir Rat zu holen. Insgesamt lief es zwar ganz passabel: Ich hatte ein paar Bücher veröffentlicht, viele tolle Freunde, ein enges Verhältnis zu meiner Familie, eine Wohnung, ein Auto, das fuhr, Essen, Zähne, Kleidung, sauberes Trinkwasser. Verglichen mit der Mehrheit der Erdbewohner war mein

Leben ein Stück Sahnetorte. Doch verglichen mit den Fähigkeiten, die in mir steckten, und dem Leben, das ich eigentlich führen wollte, war ich – sagen wir es so – eher unbeeindruckt.

Ich hatte immer das Gefühl: *Komm schon, das hier ist alles, was ich kann? Wirklich? Ich verdiene diesen Monat gerade genug, um die Miete zu bezahlen? Schon wieder? Und ich verbringe ein weiteres Jahr damit, einen Haufen Spinner zu daten, was nur zu zwanglosen Beziehungen auf wackeligen Füßen und somit zu noch mehr Drama in meinem Leben führt. Echt jetzt? Stelle ich ernsthaft den Sinn des Lebens infrage und lasse mich zum millionsten Mal davon runterziehen?*

Es war zum Gähnen.

Ich fühlte mich, als durchlief ich mein Leben völlig mechanisch und halbherzig. Nur gelegentlich flackerte hier und dort auf, wie toll ich eigentlich war. Am schlimmsten war, dass ich tief in mir drinnen wusste: Ich bin ein totaler Rockstar. Es steht in meiner Macht, zu geben und zu empfangen und zu lieben wie die ganz Großen. Ich könnte mit einem großen Satz auf die höchsten Gebäude springen und alles schaffen, was ich mir vornehme, wenn ich nur ... *Was war das? Ich habe gerade ein Knöllchen bekommen? Das ist doch wohl ein Scherz, lass mal sehen. Das Bußgeld kann ich nicht lockermachen, das ist schon das dritte in diesem Monat. Ich gehe sofort hin und rede mit denen ...* und diddel-di-dum, weg war ich, völlig in Beschlag genommen von banalen Kleinigkeiten. Bis ich mich Wochen später wunderte, wo eigentlich wieder die Zeit geblieben war und wie es sein konnte, dass ich immer noch in meiner runtergeranzten Bude saß und jeden Abend billige Tacos aß. Allein.

Wenn Sie das hier lesen, gehe ich davon aus, dass es auch in Ihrem Leben Bereiche gibt, die nicht gerade rosig aussehen. Und von denen Sie wissen, dass nach oben hin noch deutlich mehr Luft wäre. Vielleicht leben Sie mit Ihrem Seelenverwandten zusammen und teilen Ihre Gaben freudig mit der ganzen Welt, sind

aber so pleite, dass sich Ihr Hund selbst um sein Futter kümmern muss. Vielleicht haben Sie keinerlei finanzielle Sorgen und leben Ihre Bestimmung frei aus, können sich aber nicht daran erinnern, wann Sie sich das letzte Mal vor Lachen in die Hose gemacht haben. Vielleicht sind Sie ja auch auf *jedem* der genannten Gebiete ein Versager und verbringen Ihre Freizeit weinend. Oder trinkend. Oder voller Wut auf die Politessen, die immer genau zum falschen Zeitpunkt auftauchen, keinen Sinn für Humor haben und Ihrer Meinung nach größtenteils für Ihre finanzielle Misere verantwortlich sind. Vielleicht haben Sie *alles*, was Sie sich je gewünscht haben, sind aber trotzdem irgendwie unzufrieden.

In diesem Buch geht es nicht unbedingt darum, auf schnellstem Wege Millionär zu werden oder die großen Probleme der Welt zu lösen oder eine eigene Fernsehsendung zu bekommen. Es sei denn, das wäre genau Ihr Ding. Genauso gut könnten Sie ja dazu berufen sein, sich einfach um Ihre Familie zu kümmern oder die perfekte Tulpe zu züchten.

Hier geht es vielmehr darum, dass Sie sich glasklar darüber werden, was Sie glücklich macht und wobei Sie sich am lebendigsten fühlen – und genau das erreichen. Statt sich noch länger vorzumachen, Sie könnten es nicht schaffen. Oder Sie hätten es nicht verdient. Oder Sie wären ein gieriger Egomane, wenn Sie mehr wollen, als Sie bereits haben. Oder darauf zu hören, was Papi und Tante Mary für Ihr Bestes halten.

**HABEN SIE DEN MUMM,
DIE STRAHLENDSTE, GLÜCKLICHSTE UND
BESTE VERSION IHRER SELBST ZU WERDEN.**

Wie auch immer die in Ihrem Fall aussehen mag. Die gute Nachricht ist, dass dafür nur eine klitzekleine Verschiebung nötig ist: Statt Ihr Leben nur verändern zu *wollen*, müssen Sie *beschließen*, es zu verändern.

.....

Etwas *wollen* kann man prima von der Couch aus – mit einer Wasserpfeife in der Hand und einem Reisemagazin auf dem Schoß. Etwas zu *beschließen* heißt hingegen, sich reinzustürzen. Alles dafür zu tun und seine Träume mit der Beharrlichkeit einer Cheerleaderin zu verfolgen, die eine Woche vor dem Abschlussball noch ohne Tanzpartner dasteht.

.....

Wahrscheinlich müssen Sie für Ihr Wunschziel Dinge tun, die Sie für unvorstellbar halten. Es kann sein, dass Ihre Freunde Ihnen nicht verzeihen, was Sie da tun, oder kritisieren, wofür Sie Ihr Geld ausgeben. Oder sich Sorgen um Sie machen. Oder Ihnen die Freundschaft kündigen, weil Sie plötzlich so seltsam und anders sind. Sie müssen sowohl an Dinge glauben, die Sie nicht sehen können, als auch an Dinge, die Ihrer Meinung nach bewiesenermaßen unmöglich sind. Sie müssen Ihre Ängste überwinden, immer wieder scheitern und sich daran gewöhnen, Sachen zu tun, die Ihnen nicht sonderlich leichtfallen. Sie werden alte, einschränkende Überzeugungen aufgeben und an Ihrer Entscheidung, für Ihren Lebensraum zu kämpfen, festhalten. So, als hinge Ihr Leben davon ab.

Denn wissen Sie was? Ihr Leben *hängt* davon ab.

So schwierig das jetzt auch klingen mag, es ist nicht annähernd

so schlimm, wie mitten in der Nacht mit dem Gefühl aufzuwachen, jemand habe ein Auto auf Ihrer Brust geparkt. Das sind nämlich die Momente, in denen Sie erkennen: Mein Leben rast an mir vorbei. Und ich lebe es bei Weitem nicht so, dass es sich bedeutsam anfühlt.

Möglicherweise haben Sie von Leuten gehört, die ihr Leben von Grund auf verändert haben, als die Kacke echt am Dampfen war. Als sie beim Abtasten einen Knoten fanden, ihnen der Strom abgestellt wurde oder sie kurz davor waren, mit einem Fremden zu schlafen, um so ihre Drogen zahlen zu können, wachten sie plötzlich auf – völlig verwandelt. Doch Sie müssen ja nicht unbedingt den Tiefpunkt abwarten, um endlich aus Ihrem Loch herauszukriechen. Sie müssen einfach eine Entscheidung treffen. Und das geht jetzt sofort.

Ein tolles Zitat der Schriftstellerin Anaïs Nin lautet: »*Und es kam der Tag, da das Risiko, in der Knospe zu verharren, schmerzlicher wurde als das Risiko, zu blühen.*«

So war es für mich. Und so ist es, glaube ich, für die meisten Menschen. Meine Reise war ein – immer noch andauernder – Prozess, der damit begann, dass ich mich *entschied*, ernsthaft etwas zu verändern. Egal, was ich dafür tun musste. All meine vorherigen Versuche waren fehlgeschlagen: zum Beispiel meine Überlegungen immer und immer wieder mit meinen genauso abgebrannten Freunden und meinem Therapeuten durchzuquatschen. Oder mir den Arsch abzuarbeiten. Oder ein Bier trinken zu gehen und darauf zu hoffen, dass sich der ganze Mist von allein auflösen würde ...

Ich war an einem Punkt angelangt, an dem ich *alles* getan hätte, um voranzukommen. Es fühlte sich so an, als wollte mich das Universum auf Herz und Nieren prüfen, wie ernst es mir wirklich war. Ich besuchte Motivationsseminare, bei denen ich ein Namensschild tragen und mich mit der Person neben mir abklatschen musste, während ich rief: »Du bist großartig und ich auch!« Ich prügelte

mit einem Baseballschläger auf ein Kissen ein und schrie, als stünde ich in Flammen. Ich nahm Kontakt zu meinem Geistführer auf und an einer Gruppenzeremonie teil, bei der ich mich selbst heiratete. Ich schrieb einen Liebesbrief an meine Gebärmutter, las jedes Selbsthilfebuch unter der Sonne und gab abartig viel Geld für Coaches aus. Kohle, die ich gar nicht hatte.

Kurz gesagt: Ich tat *alles*.

Wenn Sie neu in der Selbsthilfeworld sind, hoffe ich, dass dieses Buch Sie in einige der Grundkonzepte einführen wird, die mein Leben total verändert haben. Ich wünsche mir, dass Sie ebenfalls einen Durchbruch erleben können – möglichst ohne zwischendurch schreiend weglaufen zu wollen. Wenn Sie Ihre Zehen schon in den Selbsthilfeeich getaucht haben, hoffe ich, dass Ihnen mein Buch neue Erkenntnisse mit auf den Weg gibt. Solche, die es Ihnen ermöglichen, tatsächlich etwas zu verändern und handfeste Ergebnisse zu erzielen. Ich will, dass Sie eines Tages aufwachen und ungläubig in Freudentränen ausbrechen, weil Sie endlich Sie selbst sein dürfen.

Wenn ich auch nur einen Menschen davor bewahren kann, sich mit seinem inneren Kind zum Spielen verabreden zu müssen, habe ich meine Aufgabe erfüllt.

Als ich anfang, an mir selbst zu arbeiten, war es mein erklärtes Ziel, Geld zu verdienen. Ich hatte keine Ahnung, wie man sich ein regelmäßiges Einkommen verschaffte. Ich fand es ja schon befremdlich, diesen Wunsch überhaupt zuzugeben. Ich war Schriftstellerin und Musikerin und hielt es für ausreichend – und ja, auch für recht nobel, vielen Dank –, mich auf die Kunst zu konzentrieren und die Finanzen sich selbst zu überlassen. Das ging natürlich hinten und vorne nicht auf. Aber ich erlebte so viele Leute, die ihr Geld auf anrühige – oder auch herzerreißende – Weise verdienten, dass ich das für mich nicht wollte. Ganz zu schweigen von denen, die in ihren öden Jobs dahinsiechten, bis sie ein Bore-out-Syndrom

kriegten. Dazu kam noch eine Reihe weiterer lähmender Ansichten über den Zusammenhang zwischen Geld und Unmoral. Es war ein Wunder, dass ich nicht in Mülleimern nach Essensresten wühlen musste.

Schließlich wurde mir klar, dass ich den Fokus nicht nur aufs Geldverdienen verlagern, sondern auch meine Abneigung gegenüber vollen Konten überwinden musste, wenn ich selbst eins wollte. Von da an tauchten die Selbsthilfebücher in meiner Wohnung auf – und die Namensschilder an dem obligatorischen demütigenden Platz auf meiner linken Brust. Später heuerte ich meinen ersten Coach an. Damit trieb ich meine Kreditkartenschulden ins Unermessliche, weil ich mehr Geld berappte, als alle meine Schrottkarren zusammen gekostet hatten. Aber: Innerhalb der ersten sechs Monate verdreifachte sich mein Einkommen, weil ich eine Onlineberatung für Schriftsteller anbot. Mittlerweile ist sie so erfolgreich, dass sie mir die Mittel und den Luxus ermöglicht, frei durch die Welt zu reisen. Ich kann tatsächlich überall schreiben, sprechen, Musik machen und Menschen in allen möglichen Bereichen beraten. Dabei greife ich auf viele Konzepte zurück, bei denen ich früher die Augen verdreht habe. Jetzt bin ich ganz versessen auf sie.

Um Ihnen dabei zu helfen, ebenfalls Ihre Ziele zu erreichen, verlange ich im Laufe dieses Buchs einiges von Ihnen, zum Beispiel, ein paar ziemlich verrückte Sachen zu akzeptieren. Ich bitte Sie darum, unvoreingenommen zu sein. Nein, bei nochmaligem Überlegen möchte ich Ihnen ins Gesicht brüllen:

**SEIEN SIE UNVOREINGENOMMEN!
SONST KÖNNEN SIE ES GLEICH VERGESSEN!**

Ich meine es ernst. Das ist wichtig. Schließlich war es Ihr eigenes Verhalten, das Sie in die Lage gebracht hat, in der Sie sich gerade befinden. Und wenn Sie von dieser nicht sonderlich begeistert sind, müssen Sie offensichtlich etwas ändern.

.....

Wenn Sie ein Leben führen wollen, wie Sie es noch nie geführt haben, müssen Sie Dinge tun, die Sie noch nie getan haben.

.....

Es ist mir egal, ob Sie sich gerade für einen Versager halten oder nicht. Die Tatsache, dass Sie lesen können und genügend Zeit und Geld für dieses Buch aufgebracht haben, zeigt, dass Sie anderen gegenüber schon einen Vorsprung haben. Deswegen müssen Sie weder Schuldgefühle haben noch weinerlich werden – oder sich überlegen fühlen.

Doch es ist etwas, was Sie zu schätzen wissen sollten. Wenn Sie sich dafür entscheiden, die Sache wirklich anzugehen, machen Sie sich klar, dass Sie in einer guten Position sind. Sie können der Welt so richtig zeigen, wie großartig Sie sind. Denn genau darum geht es im Grunde.

Wir brauchen kluge Leute mit viel Herz und kreativem Kopf, die kundtun, welche Mittel, Ressourcen und Unterstützung man benötigt, um etwas zu bewirken.

Wir brauchen glückliche und zufriedene Leute, die sich geliebt fühlen, damit sie ihren Frust nicht an sich selbst, ihren Mitmenschen, unserem Planeten oder an Tieren auslassen.

Wir müssen von Menschen umgeben sein, die Selbstliebe, Fülle und Wohlstand verströmen. Damit wir künftigen Generationen

keine blöden Überzeugungen einpflanzen wie *Geld ist schlecht* oder *Ich bin nicht gut genug* oder *Ich kann nicht so leben, wie ich es gern möchte*.

Geniale Menschen müssen in der Lage sein, ungehindert und auf großem Fuß ihre Bestimmung zu leben. Damit sie anderen, die ebenfalls aufwärts streben, als Inspiration dienen können.

Meine erste Aufforderung an Sie lautet: Glauben Sie daran, dass wir in einer Welt der unbegrenzten Möglichkeiten leben. Es ist mir egal, ob Ihr Körper ein einziger Beweis dafür ist, dass Sie Tag und Nacht Essen in sich hineinstopfen. Oder finden, dass die Menschheit von Grund auf böse ist. Oder dass Sie nicht einmal dann einen Mann halten könnten, wenn Sie an ihm festgekettet wären.

GLAUBEN SIE TROTZDEM, DASS ALLES MÖGLICH IST.

Schauen Sie einfach, was passiert – was haben Sie denn zu verlieren? Wenn Sie dieses Buch, nachdem Sie es gelesen haben, für Schwachsinn halten, können Sie zu Ihrem lausigen Leben zurückkehren. Doch vielleicht wachen Sie eines Tages auf und stellen fest, dass Sie das Leben eines Menschen führen, den Sie früher einmal beneidet hätten.

Alles, was Sie tun müssen, ist, Ihre Zweifel zu ignorieren, die Ärmel hochzukrempeln, ein paar Risiken einzugehen und sich ganz auf die Sache einzulassen.

Erster Teil

WIE SIE ZU DEM WURDEN,
WAS SIE SIND

1

Daran ist mein Unterbewusstsein schuld

»Du bist das Opfer der Regeln,
nach denen du lebst.«

*Jenny Holzer, Künstlerin, Denkerin,
Verkünderin brillanter Wahrheiten*

Vor vielen Jahren hatte ich beim Bowling einen schlimmen Unfall. Das Entscheidungsspiel zwischen meinen Freunden und mir ging aufs große Finale zu. Ich sprang auf, verkündete lautstark meinen bevorstehenden Sieg, tanzte und wirbelte im Anlaufbereich herum. Ich war so damit beschäftigt, meinen letzten Wurf zu zelebrieren, dass ich nicht darauf achtete, wo sich meine Füße befanden, als ich den Ball losließ.

Das war der Augenblick, in dem ich lernen sollte, wie hart es die Bowling-Gemeinschaft bestraft, wenn man auch nur mit einem Zeh übertritt. Die ganze Bahn ist mit Öl, Wachs oder irgendeinem unfassbar rutschigen Mittel eingeschmiert. Jemand, der beim Versuch eines perfekten Bogenwurfs versehentlich einen Schritt zu weit macht, wird von den Füßen gerissen und donnert mit dem Hintern auf eine Oberfläche, der selbst ein durch die Luft fliegender Bowlingball nichts anhaben könnte.

Als ich ein paar Wochen später mit dem Typen, den ich bei

Macy's getroffen hatte, im Bett herumlungerte, erzählte ich ihm, dass ich seit diesem Unfall jede Nacht mit schrecklichen Schmerzen in den Füßen aufwachte. Laut meinem Akupunkteur lag das daran, dass bei dem Sturz die Nerven in meinem Rücken gequetscht worden waren. Und nun brauchte ich eine neue, härtere Matratze, um wieder durchschlafen zu können.

»Ich habe auch Schmerzen in den Füßen, wenn ich schlafe«, meinte der Typ und hob die Hand zum High-five. Vergeblich.

Dass ich ihn hängen ließ, lag nicht nur an meiner Abneigung gegen dieses ganze High-five-Ding, sondern auch daran, dass ich mich über ihn ärgerte. Ich finde den Prozess des Matratzenkaufs ohnehin schon bizarr und demütigend. In aller Öffentlichkeit mit einem Kissen zwischen den Schenkeln auf der Seite dazuliegen, als ginge das irgendjemanden etwas an. Doch dass der Matratzenverkäufer dabei auch noch neben mir lag und mich abklatschen wollte, war mehr, als ich ertragen konnte.

Mir war schon aufgefallen, dass alle anderen Verkäufer einfach am Fußende des Betts standen und die Matratzenfalten herunterratterten, während die Kunden eine Vielzahl an Positionen durchprobierten. Nur meiner nicht. Er lag neben mir auf dem Rücken, die Arme vor der Brust verschränkt, den Blick an die Decke gerichtet, als wären wir im Ferienlager. Dann sinnierte er drauflos. Er war zwar freundlich und wusste unglaublich viel über Federkerne, Latex und Memory-Schaum, doch ich traute mich nicht, mich auf die Seite zu drehen – vor lauter Angst, er würde sich dann an mich schmiegen.

War ich zu nett? Hätte ich ihn nicht fragen sollen, wo er herkam? Hatte er was falsch verstanden, als ich auf die freie Fläche neben mir geklopft hatte, um die Matratzenauflage zu prüfen? Ich hätte diesen Freak natürlich sofort dazu auffordern müssen, vom Bett aufzustehen, oder mir einen anderen Verkäufer suchen sollen. Stattdessen schlich ich mich aus dem Laden und vergeudete somit

meinen einzigen freien Termin zum Matratzenkauf in jener Woche. Doch ich wollte den Mann nicht bloßstellen.

Ich wollte *ihn* nicht bloßstellen!

In meiner Familie wurde man nämlich dazu erzogen, genau so mit potenziell unangenehmen Situationen umzugehen. Neben der sicheren Methode, einfach wegzulaufen, umfasste unser Handwerkszeug bei zwischenmenschlichen Konflikten zudem: erstarren, übers Wetter plaudern, verstummen und erst dann in Tränen ausbrechen, wenn man außer Hörweite war.

Unsere mangelnde Fähigkeit, mit Konfrontationen umzugehen, ist kaum überraschend, wenn man bedenkt, dass meine Mutter aus der weißen, protestantischen Oberschicht der USA stammt. Ihre Eltern gehörten zu der Sorte von Leuten, die glaubten, dass Kinder gesehen, aber nicht gehört werden sollten. Jede öffentliche Gefühlsbekundung strafte man mit der gleichen entrüsteten Verachtung wie billigen Whisky und den Besuch staatlicher Bildungsinstitute.

Und obwohl es meiner Mutter gelang, unser Haus mit Wärme, Liebe und Gelächter zu füllen, brauchte ich Jahre, bis ich etwas über die Lippen brachte, wenn jemand mir gegenüber den grauenregenden Satz aussprach: »Wir müssen reden.«

Ich will damit nur sagen, dass es nicht Ihre Schuld ist, wenn Sie verkorkst sind. Es ist Ihre Schuld, wenn Sie verkorkst *bleiben*. Die Grundlage dafür ist schlicht über Generationen an Sie weitervererbt worden – wie ein Wappen oder ein geniales Brotrezept. In meinem Fall war es die Angewohnheit, Konfrontationen mit einem Herzinfarkt gleichzusetzen.

Als Sie brüllend zur Welt kamen, waren Sie ein Wonnepropfen, ein staunendes Wesen, das ausschließlich in der Gegenwart lebte. Ihnen war nicht bewusst, dass Sie einen Körper hatten, geschweige denn, dass Sie sich mal für ihn schämen würden. Wenn Sie sich umschauten, war alles einfach nur *da*. Nichts in Ihrem Umfeld erschien

Ihnen beängstigend, zu teuer oder altmodisch. Wenn etwas in die Nähe Ihres Mundes kam, steckten Sie es hinein. Wenn etwas in die Nähe Ihrer Hand kam, griffen Sie danach. Sie waren schlicht ... ein Mensch.

Während Sie Ihre neue Welt erkundeten und erweiterten, empfangen Sie von den Menschen in Ihrer Umgebung Botschaften. Sobald Sie aufnahmefähig waren, wurden Ihnen eine Menge Ansichten eingetrichtert, von denen viele nichts mit Ihnen persönlich zu tun hatten – und von denen viele nicht unbedingt stimmen mussten, beispielsweise: »Die Welt ist ein gefährlicher Ort«, »Du bist zu dick«, »Schwul zu sein ist ein Fluch«, »Auf die Größe kommt es an«, »Dort sollten keine Haare wachsen«, »Ein Studienabschluss ist wichtig«, »Musiker und Künstler sind keine echten Berufe« und so weiter und so fort.

Die Hauptquelle dieser Informationen waren vermutlich Ihre Eltern, unterstützt von der Gesellschaft im Allgemeinen. Während Sie aufwuchsen, vermittelten Ihre Eltern Ihnen – hoffentlich – im ernsthaften Bestreben, Sie zu beschützen, zu erziehen und von ganzem Herzen zu lieben. Eben die Überzeugungen, die schon ihre eigenen Eltern an sie weitergegeben hatten. Die wiederum hatten sie von ihren Eltern, diese von ihren ...

Das Problem ist: Viele dieser Überzeugungen haben nichts damit zu tun, wer die Vermittelnden eigentlich sind. Und wer weiß schon, was tatsächlich wahr ist? Mir ist klar, dass das so klingt, als wären wir alle ein bisschen gaga, aber das stimmt ja quasi auch.

.....
Die meisten Menschen leben in einer Illusion, die
auf den Überzeugungen anderer beruht.
.....

Bis zum großen Erwachen. Wobei Ihnen dieses Buch hoffentlich helfen wird.

Und so funktioniert es: Wir Menschen verfügen über ein Bewusstsein und ein Unterbewusstsein. Die meisten von uns kennen nur ihr Bewusstsein, weil dort alle Informationen bewusst verarbeitet werden. Dort finden Erkenntnisse statt, dort urteilen, analysieren und kritisieren wir. Dort steigern wir uns in Dinge hinein, machen uns Sorgen, dass unsere Ohren zu groß seien, und entscheiden uns ein für alle Mal, nichts Frittiertes mehr zu essen. Dort verstehen wir, dass zwei plus zwei vier ergibt, und versuchen uns daran zu erinnern, wo wir den verdammten Autoschlüssel hingelegt haben.

Das Bewusstsein ist ein unermüdlicher Streber und springt ständig von einem tollen Gedanken zum nächsten. Eine Pause macht es nur, wenn wir schlafen. Sobald wir die Augen öffnen, geht es wieder los. Voll entwickelt ist das Bewusstsein – auch als Stirn- oder Frontallappen bekannt – erst im Laufe der Pubertät.

Unser Unterbewusstsein hingegen ist jener Teil unseres Gehirns, der nicht analytisch arbeitet. Er ist schon bei der Geburt voll entwickelt und für Gefühle, Instinkte und ohrenbetäubende Wutausbrüche mitten im Supermarkt vor dem Süßigkeitenregal zuständig. Außerdem speichern wir dort die frühen, von außen an uns herangetragenen Informationen ab.

Das Unterbewusstsein glaubt alles, weil es keinen Filter hat. Es kann nicht zwischen wahr und unwahr unterscheiden. Wenn unsere Eltern uns erzählen, dass niemand in der Familie in der Lage sei, ordentlich Knete zu verdienen, glauben wir ihnen. Wenn sie uns vorleben, dass Eheleben heißt, sich gegenseitig ins Gesicht zu schlagen, glauben wir auch das. Wir glauben ihnen, wenn sie uns erzählen, dass ein dicker Mann in einem roten Anzug in unseren Kamin klettert und uns Geschenke bringt. Warum sollten wir dann nicht auch den ganzen anderen Müll glauben, den sie uns einimpfen?

Unser Unterbewusstsein ist wie ein kleines Kind, das es nicht besser weiß. Es nimmt – und das ist kein Zufall – die meisten Informationen auf, wenn wir klein sind und es nicht besser wissen. Denn die Frontallappen, die Bewusstseinsbereiche unseres Gehirns, sind noch nicht vollständig ausgebildet. Wir erfassen Informationen über Worte, Lächeln, gerunzelte Stirnen, Seufzer, hochgezogene Augenbrauen, Tränen, Gelächter (...) von allen Personen in unserer Umgebung. Nur haben wir nicht die geringste Möglichkeit, sie zu filtern. Wir speichern sie in unserem leicht formbaren, kleinen Unterbewusstsein als »Wahrheiten« ab. Dort werden sie zu »Überzeugungen«, die ungestört und unanalysiert vor sich hin dümpeln, bis wir Jahrzehnte später flennend auf der Couch eines Therapeuten liegen. Oder zum wiederholten Mal in der Entzugsklinik einchecken.

»Was zum Teufel stimmt eigentlich nicht mit mir?!« Ich kann Ihnen praktisch garantieren, dass die Antwort auf diese verzweifelte Frage fast immer in einer dämlichen, einschränkenden und falschen unterbewussten Überzeugung zu finden ist. Sie haben das alles mit sich herumgeschleppt, ohne es auch nur zu merken. Und das bedeutet, dass es sehr wichtig ist, es jetzt zu verstehen.

Wiederholen wir das noch mal, ja?

1. Unser Unterbewusstsein enthält die Blaupause für unser Leben. Es hat die Fäden in der Hand – und zwar auf der Grundlage der ungefilterten Informationen, die es gesammelt hat, als wir ein Kind waren. Das Ganze nennen wir dann »Überzeugungen«.

2. Wir haben größtenteils keinen blassen Schimmer von diesen unterbewussten Überzeugungen, die unser Leben steuern.

3. Wenn sich unser Bewusstsein endlich entwickelt und die Arbeit aufgenommen hat, wird es – ganz egal, wie groß, klug und wichtigerisch es auch daherkommt – immer noch von den alten Überzeugungen gelenkt, die im Unterbewusstsein stecken.

.....
Unser Bewusstsein denkt, es sei der Chef. Ist es aber nicht.
Unser Unterbewusstsein denkt gar nicht, ist aber der Chef.
.....

Aus diesem Grund stolpern so viele von uns etwas wirr durchs Leben und machen alles, was ihnen das Bewusstsein vorschreibt. Und dann wundern wir uns, warum es mit dem tollen Leben, das wir uns wünschen, irgendwie nicht klappt.

Sagen wir mal, Sie sind mit einem Vater aufgewachsen, der finanziell immer zu kämpfen hatte. Mit einem, der zu Hause gegen Möbel trat und dabei murrte, dass das Geld nicht auf Bäumen wächst. Mit einem, der Sie vernachlässigte, weil er immer unterwegs war, um mehr Geld zu verdienen – meist allerdings ohne Erfolg.

Ihr Unterbewusstsein nahm das sofort für bare Münze und könnte folgende Überzeugungen angelegt haben:

- Geld = Kampf
- Geld ist unerreichbar.
- Geld ist daran schuld, dass mein Vater nicht für mich da war.
- Geld ist blöd und verursacht Leid.

Schnitt. Kommen wir zu Ihnen als Erwachsener, der im bewussten Teil seines Denkens nichts lieber machen würde als ordentlich

Moneten zu scheffeln. Blöd nur, dass Sie unterbewusst einen Argwohn gegenüber Geld hegen. Sie halten es für unerreichbar und befürchten, von einer geliebten Person im Stich gelassen zu werden, sobald Sie richtig Asche machen. Diese unterbewussten Überzeugungen spiegeln sich in Ihrem Leben wider: Sie bleiben arm. Egal, wie sehr Sie sich auf der Ebene Ihres Bewusstseins auch um Wohlstand bemühen. Könnte auch sein, dass Sie wiederholt gutes Geld verdienen, es dann aber immer wieder verlieren. Vielleicht, um nicht im Stich gelassen zu werden? Es gibt natürlich noch eine Vielzahl anderer frustrierender Spielarten.

.....

Egal, was Sie sich wünschen: Wenn Sie unterbewusst glauben, dass dieser Wunsch Leid verursachen könnte oder für Sie unerreichbar ist, werden Sie a) nicht zulassen, dass er sich erfüllt, oder b) zulassen, dass er sich erfüllt, sich dann aber fertigmachen – und alles wieder verlieren.

.....

Wenn wir den vierten Donut essen oder entgegen unserem Bauchgefühl den Typen heiraten, der erschreckend viel Ähnlichkeit mit unserem miesen, fremdgehenden Vater hat, erkennen wir nicht, dass wir von unserem Unterbewusstsein gesteuert werden. Auf diese Weise kommt es zu verwirrenden Konflikten zwischen dem, was wir erreichen wollen, und dem, was wir tatsächlich erreichen. Denn unsere unterbewussten Überzeugungen sind nicht mit dem kompatibel, was wir bewusst – und in unseren Herzen – für uns wollen. Es ist, als träten wir mit einem Fuß aufs Gaspedal und mit dem anderen auf die Bremse. Natürlich verfügen wir alle auch über

tolle unterbewusste Überzeugungen, doch um die geht es hier gerade nicht. Hier sind ein paar Szenarien, die Ihnen bekannt vorkommen könnten:

Bewusstsein: Ich möchte meinen Traumpartner treffen und heiraten.

Unterbewusstsein: Enge Bindungen führen zu Kummer und Schmerz.

Finger: Kein Ring.

Bewusstsein: Ich möchte zehn Kilo abnehmen.

Unterbewusstsein: Menschen sind gefährlich, ich muss einen Schutzwall um mich herum aufbauen.

Körper: Eine schwabbelige Festung.

Bewusstsein: Ich bin heiß und sexy und will richtig Spaß haben.

Unterbewusstsein: Sinnliche Vergnügungen sind verwerflich.

Sexleben: Gäh.

Bewusstsein: Ich will die ganze Welt bereisen.

Unterbewusstsein: Spaß haben ist verantwortungslos. Wenn ich viel davon habe, liebt man mich nicht.

Reisepass: Stempelfrei.

In etwa ist das so, als säßen Sie nicht mehr gern auf Ihrer Veranda, weil es dort widerlich stinkt. Sie können sich lauter tolle Methoden einfallen lassen, um dem Abhilfe zu schaffen – Räucherstäbchen anzünden, einen Ventilator aufstellen, dem Hund die Schuld geben. So bekämpfen Sie aber die Symptome und nicht die Ursache. An Ihrem stinkenden Problem wird sich so lange nichts ändern, bis Sie verstehen, dass etwas unter Ihr Haus gekrochen und dort verendet ist.

Der erste Schritt, um solche einschränkenden unterbewussten Überzeugungen loszuwerden, ist, sich ihrer bewusst zu werden.

Denn bis Ihnen klar ist, was da eigentlich vor sich geht, werden Sie nur den bewussten Teil Ihres Gehirns einsetzen. Und der glaubt, Sie bräuchten Farbe, um die Veranda neu zu streichen. Damit ein Problem lösen zu wollen, das viel tiefer in Ihrem Unterbewusstsein vergraben liegt (Beseitigung des toten Stinktiers), ist sinnlos.

Nehmen Sie sich eine Minute, um die nicht so beeindruckenden Bereiche Ihres Lebens in Augenschein zu nehmen, und überlegen Sie, welche unterbewussten Überzeugungen die Ursache sein könnten. Betrachten wir einen guten, alten Dauerbrenner: den Geldmangel. Sind Sie der Meinung, Sie wären eigentlich in der Lage, viel mehr Geld zu verdienen? Haben Sie ein bestimmtes Einkommenslimit erreicht, über das Sie partout nicht hinauskommen, egal, was Sie tun? Halten Sie sich sogar für körperlich unfähig, regelmäßig ein hohes Einkommen zu erzielen? Wenn ja, schreiben Sie die ersten fünf Dinge auf, die Ihnen in den Sinn kommen, wenn Sie an Geld denken. Klingt Ihre Liste hoffnungsvoll und zuversichtlich oder ängstlich und abschätzig? Was halten oder hielten Ihre Eltern von Geld? Welche Ansichten hatten die Menschen in der Umgebung, in der Sie aufwuchsen? Welche Beziehung hatten diese zum Thema Reichtum? Erkennen Sie Parallelen zwischen deren Ansichten und Ihren eigenen?

Weiter hinten in diesem Buch werde ich Ihnen Techniken vorstellen, mit denen Sie tief zu Ihren unterbewussten Überzeugungen vordringen können. Sie werden Ihnen helfen, genau die Blockaden zu beheben, die Sie davon abhalten, Ihr Wunschleben zu führen. Doch vorerst sollten Sie üben, einen Schritt zurückzutreten, und verstehen, was in den problematischen Bereichen Ihres Lebens vor sich geht. Wir trainieren den mächtigen Muskel des Bewusstmachens.

Führen Sie sich die negativen Glaubenssätze vor Augen, die in Ihrem Unterbewusstsein wirken, zum Beispiel:



Jen Sincero

Du bist der Hammer!

Hör endlich auf, an deiner Großartigkeit zu zweifeln, und beginn ein fantastisches Leben

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 304 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-424-20155-0

Ariston

Erscheinungstermin: März 2017

Sind Sie zufrieden mit Ihrem Leben, so wie es ist? Oder sagen Sie: Soll's das wirklich schon gewesen sein? Wenn Sie sich insgeheim denken, dass irgendwo Größeres auf Sie wartet, Ihnen aber noch der letzte Anstoß fehlt, um endlich die verdammte Komfortzone zu verlassen, dann sind Sie hier genau richtig. Denn Jen Sincero wird Sie packen und von der Couch ziehen, damit Sie endlich das Leben leben, auf das Sie selbst neidisch wären.

Aber Vorsicht: Nach diesem Buch ist das Leben definitiv anders!

Jen Sinceros eigenes Leben war lange Zeit alles andere als berauschend: Sie hangelte sich von einem schlechten Job zum nächsten, hatte nie genug Geld und fuhr ein Auto, das fast auseinanderfiel. Bis sie entschied, dass sie etwas ändern muss. Sie las gefühlt jedes Selbsthilfebuch auf dieser Welt und ging zu Seminaren, bei denen man Leute umarmen oder seine Wut an einem Kissen auslassen musste. Und – es half. Jen Sincero schrieb ihr erstes Buch und schließlich noch ein zweites, das zu einem Bestseller wurde. Sie arbeitete als Coach, gab Seminare, reiste um die Welt und sprach vor großem Publikum. Sie erreichte genau das, wovon sie immer geträumt hatte.

Jetzt gibt Jen Sincero ihre Erkenntnisse und ihr Wissen weiter und zeigt, wie man die Fähigkeiten, die in einem schlummern, endlich zum Blühen bringt. Es geht darum, sich glasklar darüber zu werden, was einen glücklich macht und wobei man sich am lebendigsten fühlt, und es dann mutig umzusetzen, statt sich einzureden, man könnte es nicht schaffen.

Mit viel Humor und Schlagfertigkeit gibt sie praktische Ratschläge und zeigt Übungen, die dabei helfen die Selbstsabotage zu beenden und das zu erreichen, wovon man träumt.

 [Der Titel im Katalog](#)