

HEYNE <

Larry Winget

**HALT DEN MUND,
HÖR AUF
ZU HEULEN
UND LEBE
ENDLICH!**

Der Tritt in den Hintern für
alle, die mehr wollen

Aus dem Amerikanischen von
Peter A.W. Rosenthal

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien 2004 unter dem Titel
Shut Up, Stop Whining & Get a Life bei John Wiley & Sons, Inc.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete
FSC-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream*
liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Taschenbucherstausgabe 05/2009

Copyright © 2004 Larry Winget

Copyright © 2006 der deutschsprachigen Ausgabe

by Börsenmedien AG, Kulmbach

Der Wilhelm Heyne Verlag, München,

ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH

www.heyne.de

Printed in Germany 2009

Umschlaggestaltung: Hauptmann und Kompanie Werbeagentur,
München – Zürich

Satz: C. Schaber Datentechnik, Wels

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-67022-8

Ich widme dieses Buch mit großem Dank dem ganzen Mist, der mir jemals passiert ist. Das hat mich zu dem gemacht, was ich bin. Das hat mich dazu gebracht zu lesen, zu suchen, zuzuhören, zu lernen loszulassen, zu akzeptieren, Perspektive zu gewinnen und das Leben zu schaffen, das ich immer schon gewollt habe.

Denn ohne all diese Stolpersteine in meinem Leben wäre ich wie 99,9 Prozent der Welt: Ich würde ein Leben im Mittelmaß führen, voller Schuldgefühle, Groll und Gejammer.

Ich brauchte all diese Erfahrungen, denn ohne sie gäbe es kein Buch, das Sie jetzt lesen könnten, und Sie hätten auch gar keinen Grund, mir zuzuhören.

Und so bin ich dankbar für jeden Mist, der mir jemals passiert ist!

Inhalt

Vorwort	9
Danksagungen	15
Über den Autor	17
Bevor Sie anfangen	18
1 Halt den Mund!	21
2 Hör auf zu jammern!	30
3 Lebe endlich!	42
4 Sie gestalten Ihr Leben – nicht der Zufall!	54
5 Nieder mit den Selbsthilfegurus!	73
6 Ihr Glaube bestimmt Ihr Leben	100
7 Der Faktor Freude	107
8 Von Fitness, Fettleibigkeit und mehr	122
9 Jeder baut mal Mist	143
10 Religion gegen Spiritualität:	
Auf wessen Seite ist Gott?	151
11 Werden Sie klüger	163
12 Stress: Wer braucht den schon?	172
13 Entspannung lernen	175
14 Geld regiert die Welt!	178

15	Beziehungen – Freundschaft, Ehe und sonstiges Unheil	200
16	Kinder sind eine Plage	249
17	Sex: Den müssen Sie lieben	261
18	Liebe ist der Schlüssel	267
19	Kritik passiert einfach	272
20	Je mehr man gibt, umso mehr bekommt man auch	280
21	Manchmal ist Arbeit einfach harte Arbeit	285
22	Sie haben keine Zeit	299
23	Erfolg ist eine Frage des Gleichgewichts	306
24	Geben Sie die Hoffnung auf!	309
25	Schuldgefühle helfen nicht	311
26	Sorgen sind reine Zeitverschwendung	312
27	Selbstsucht ist gut	315
28	Ein Deal ist ein Deal	317
29	Harte Lektionen, die wir aber lernen müssen	319
30	Erfolg: der Test	322
31	Ein letzter Gedanke	325
	Anmerkungen	327

Vorwort

Dieses Buch verlangt viel von Ihnen. Und das soll auch so sein. Ich habe es so und nicht anders geschrieben, weil ich Sie aufrütteln und aufwecken möchte. Ich möchte, dass Sie wütend werden. Ich möchte, dass Sie die Nase gestrichen voll davon haben, sich mit weniger als dem Besten für sich zufriedenzugeben. Ich möchte, dass Sie Ihr Leben einfach anwidert, und ich möchte in Ihnen das intensive Verlangen wecken, mehr zu haben, mehr zu tun und, was am wichtigsten ist, mehr zu werden. Ich möchte, dass Sie begreifen: Sie können sich das Leben schaffen, das Sie haben wollen. Ich möchte, dass Sie alles erreichen. Aber um das zu schaffen, muss ich Ihnen vielleicht in den Hintern treten und Sie entlang des Weges ein wenig konstruktiv anschnauzen.

Einigen von Ihnen kommt diese Einstellung vielleicht unglaublich hart, ja sogar rücksichtslos vor, und wieder einige werden sich kaum getroffen fühlen. Es hängt alles davon ab, wo Sie sich in Ihrem Leben gerade befinden. Wenn jemand tief und fest schläft, müssen Sie diese Person manchmal recht heftig wach rütteln. Wenn jemand nur einfach vor sich hin döst, reicht schon ein kleiner Schubs. Für andere wird es ein jähes Erwachen geben – einen Schlag ins Gesicht.

Mein Stil ist die Konfrontation. Doch mein Konfrontationsstil allein würde Sie ja nur wütend machen. Lassen Sie mich klarstellen: Ich habe wirklich keine Angst davor, Sie wütend zu machen. Es macht mir eigentlich sogar ein wenig Spaß. Denn, wenn Sie auch nur ein bisschen wütend werden, bedeutet dies, dass Sie zur Herausforderung bereit sind. Und während Sie sich herausfordern lassen, können Sie sich meine Vorschläge durch den Kopf gehen lassen, wie Sie ein besseres Leben gestalten können. Sie werden mich hoffentlich nicht nur in der Konfrontation erleben, sondern auch als jemanden, der Ihnen Hilfe anbietet und Sie unterstützt. Ich möchte, dass Sie sich unterstützt fühlen, denn das ist mein Motiv. Obwohl ich im Konfrontationsstil schreibe und die direkte Ansprache pflege, besteht mein Motiv jedoch darin, Sie zu ermutigen, all das zu verwirklichen, was Sie im Leben erreichen wollen.

Dieses Buch ist nicht wie die anderen Ratgeberbücher, die Sie gelesen haben. In der Regel toleriert der Markt keine derartigen Beschimpfungen. Wie ich es sehe, helfen die meisten der heute am Markt befindlichen Bücher den Leuten nur, still und vor allen Dingen bequem zu leiden. Zum größten Teil dienen diese Bücher nur zur Beruhigung. Man möchte Ihnen darin glauben machen, dass – ganz gleich wie kaputt Ihr Leben ist – alles schon okay ist; es gibt ja haufenweise Umstände, die außerhalb Ihrer Kontrolle lagen, die für Ihren jetzigen Zustand verantwortlich sind. Diese Bücher machen manchmal nichts weiter, als Ihnen dabei zu helfen, sich in eine sinnlose Schale zu hüllen. Diese dient keinem anderen Zweck als dem, es der echten Wahrheit – und ich meine der ganzen *unangenehmen* Wahrheit – schwerer zu machen, zu Ihnen durchzudringen. Es ist ganz bestimmt nicht mein Ziel, Ihnen dabei zu helfen,

still und bequem vor sich hinzuleiden. Mein Ziel ist, genau diese Schale zu durchbrechen und Ihnen Wahrheiten vor Augen zu halten, die Ihre Sicht der Dinge verändern, Sie zwingen, nachzudenken und die Ergebnisse zu verändern. Wie ich das mache? Ich schreie es Ihnen ins Gesicht und rüttle Sie ein wenig wach, damit Sie aus dem Schlaf der Mittelmäßigkeit aufwachen.

Das Ganze ist so ziemlich wie die Theorie vom Maultier und dem Stock: Zuerst müssen Sie das Maultier mit dem Stock auf sich aufmerksam machen, damit es überhaupt etwas tut. Betrachten Sie dieses Buch einfach als den Stock in Ihrem Leben.

»Ich mache Ihnen keineswegs die Hölle heiß, ich sage Ihnen nur die Wahrheit, und Sie denken, dass das die Hölle ist.«

HARRY S. TRUMAN¹

Ich möchte Ihnen kein falsches Bild vermitteln, indem ich selbstherrlich wirke oder vorgebe, die Wahrheit zu beherrschen. Ich beherrsche nicht alles von dem, worüber ich auf diesen Seiten rede. Anders als andere, die Bücher schreiben und Reden halten und behaupten, alles, worüber sie sprechen und schreiben, absolut zu beherrschen, möchte ich lieber ehrlich sein und Ihnen nur sagen, dass ich genauso ein Chaos bin wie jeder andere auf dieser Welt. Ich mache nur das Bestmögliche aus dem, was ich gelernt habe, so lange, bis ich ein wenig mehr dazulerne, und dann versuche ich, es besser zu machen. Und das ist eigentlich alles, was ich von Ihnen erwarte. Lernen Sie etwas aus diesem Buch und machen Sie das Beste daraus, bis Sie wieder ein wenig mehr dazulernen und wieder etwas besser machen können.

Ich lerne immer noch. Ich weiß wirklich nicht alles. Es ist gar nicht so lange her, da gab es einmal eine Zeit, als ich dachte, dass ich alles wüsste. Das war einfach nur dumm. Jetzt weiß ich, dass, je mehr man wirklich weiß, man umso mehr erkennt, dass man nichts weiß.

Daher gebe ich es gleich jetzt offen zu, dass ich darüber, wie man Erfolg hat oder reich wird oder gesund bleibt oder eigentlich auch über irgendwelche anderen Themen absolut nicht alles weiß, was es zu wissen gibt.

Dieses Buch hat nichts damit zu tun, was ich nicht weiß; es ist ein Buch darüber, was ich weiß. Über das, was in diesem Buch steht, bin ich mir absolut sicher. Alles, worüber ich in diesem Buch rede, ist das Ergebnis von Tausenden von Stunden, in denen ich Tausende Bücher gelesen und Lernkassetten gehört habe, sowie von vielen Jahren der persönlichen Erfahrung, die ich dadurch gewann, dass ich das Leben auf die harte Tour gelebt habe – ab und zu habe ich Mist gebaut und manchmal auch das Richtige getan. Das ist echte Lebenserfahrung. Das Wissen aus dieser Erfahrung ist praktisch umsetzbar und funktioniert. Ich weiß, dass es so ist.

Ich habe dieses Buch für Sie geschrieben. Vielleicht genau für einen Menschen wie Sie. Zumindest sind Sie es, der dieses Buch eben jetzt liest. Sie sind hier, weil es so sein soll. Entweder haben Sie das Buch gekauft, oder jemand hat es Ihnen geschenkt, oder Sie haben es einfach geklaut. Was zählt, ist Folgendes: Hier sind Sie, mit dem Buch in der Hand, bereit, loszulegen. Nutzen Sie diese Zeit mit mir! Lassen Sie sich durch mich ein wenig wach rütteln. Lassen Sie sich von mir die Wahrheit sagen, so wie ich sie entdeckt habe. Lassen Sie sich durch mich einen Weg zeigen, wie Sie das, was Sie erreichen wollen, aus Ihrem Leben machen

können. Sie verdienen es. Lesen Sie also das Buch und machen Sie, was darin steht. Dann können Sie Ihren Erfolg feiern!

»Es gibt hier keine Regeln. Wir versuchen nur etwas zu erreichen.«

THOMAS EDISON²

»Die Wahrheit ist häufig unbequem. Sie ist nur für die ein Trost, die sie nicht ignorieren wollen. Dann wirkt die Wahrheit nicht nur tröstend, sondern auch inspirierend.«

NEALE DONALD WALSCH³, GESPRÄCHE MIT GOTT, BAND 3

Das ist übrigens wirklich genau das, was die Wahrheit bewirkt. Die Wahrheit existiert nicht, um Ihre Bequemlichkeitszone zu unterstützen. Die Wahrheit existiert, um Ihre Bequemlichkeitszone zu zerschlagen und Sie Ihrem wahren Zweck ein wenig näher zu bringen.

Warnung! Klischee voraus: »Wahrheit tut weh.«

Haben Sie das schon einmal gehört? Es ist wahr. Einige Klischees sind wahr. Eigentlich habe ich mit eben jenem kleinen Klischee begonnen, die Wahrheit zu messen; wenn es wehtut, ist es wahrscheinlich die Wahrheit. Da dieses Buch die Wahrheit enthält, wird es wahrscheinlich wehtun.

Und wenn es wehtut, dann wissen Sie, dass es zumindest für Sie die Wahrheit ist.

Ich wette, Sie kennen auch dieses andere Klischee: »Die Wahrheit wird uns frei machen.«

Wieder ein Oldie, aber echt gut – der Ursprung ist biblisch (Johannes 8,32, King-James-Version [engl. Bibel]). Und

obschon diese Aussage wahr ist, betrachte ich sie als unvollständig.

»Was? Sie versuchen, die Bibel zu verbessern?«

Machen Sie sich nichts vor: Die Bibel wurde vor zweitausend Jahren geschrieben, und wir haben seitdem einiges dazugelernt; daher ist ein wenig literarische Freiheit nach meiner Auffassung vollkommen akzeptabel. Lassen Sie mich Ihnen ein anderes Zitat vor Augen führen, das jene berühmte Aussage in der Bibel ergänzt und sie nach meiner Auffassung abrundet:

»Die Wahrheit wird uns frei machen, aber erst wird sie dich anpissen.«

WERNER ERHARD⁴

Das ist genau das, was dieses Buch mit Ihnen anstellen wird. (Und vielleicht hat es das bereits getan.) Es gilt jedoch auch:

»Aller Kummer der Menschen kommt daher, dass man sich der Wirklichkeit nicht genau so stellt, wie sie ist.«

BUDDHA

Danksagungen

Ich danke den Schriftstellern, deren Werke mein Leben und dieses Buch am meisten beeinflusst haben: Wayne Dyer, Deepak Chopra, Marianne Williamson, Louise Hay, Kennedy Shultz, Thomas Moore, Paramahansa Yogananda, Neale Donald Walsch und all die vielen anderen, deren Bücher ich geliebt und von denen ich gelernt habe.

Ich danke auch all den Menschen, die mir persönlich in so vieler Hinsicht geholfen haben: Nicht nur während ich dieses Buch geschrieben habe, sondern und gerade auch durch das schmerzvolle Wachstum, das über viele Jahre hinweg stattfand und mich erst in die Lage versetzte, eben dieses nun hier vorliegende Buch zu schreiben.

Ich danke ganz besonders meiner Frau, Rose Mary, die viel mehr aushalten musste, als man jemals von einer Person erwarten kann und sollte, um zu lernen, wie man mit mir in einer Beziehung lebt. Es ist wirklich nicht leicht mit mir zu leben oder mit mir zusammen zu sein – ich weiß das, wie auch jeder andere, der mich kennt –, aber sie weiß und versteht das besser als jeder andere. Sie verdient einfach einen Orden dafür, dass sie es mit mir aushält, mit meiner Exzentrizität, meiner Wut, meinen Leidenschaften, meiner Energie, meiner Intoleranz, meiner Dummheit, meinem grenzenlosen Ego, meinem Krach und meinem Kram. Danke.

Ich danke auch meinen Söhnen Tyler und Patrick. Keine zwei Geschwister könnten so unterschiedlich und doch einander so ähnlich sein wie diese beiden. Mit ihnen habe ich eine Achterbahn der Gefühle durchlebt, die ich für nichts in der Welt tauschen möchte. Ich bin in jeder Hinsicht stolz auf sie und dankbar dafür, dass sie zu Männern werden, die meine beiden besten Freunde sind.

Ich danke auch meinen Freunden, und das sind nicht viele. Dazu gehören auch meine Kumpel aus der Vortragsrednerszene und die wenigen anderen persönlichen Freunde, die ich habe, wie auch einige andere Menschen, die ganz anonym entlang des Weges auftauchten, um mich zu führen, als ich Hilfe brauchte, und um mich zu ermutigen oder zu korrigieren. Jeder von ihnen hat mir auf seine eigene Weise mehr geholfen, als ich jemals in Worte fassen könnte.

Dank gilt auch Keppler Associates Inc. Dieses großartige Team von Profis versteht genau, was ich mache, und hält mich bei der Stange vor den Leuten, so dass ich es auch schaffen kann. Es macht Spaß, mit dieser Mannschaft von echten Profis zu arbeiten; sie sorgen dafür, dass mein Terminkalender voll ist und dass Geld reinkommt.

Ein besonderer Dank gilt auch Vic Osteen, meinem Marketingleiter, meinem Kompagnon und Geschäftspartner und vor allem meinem getreuen Freund, der sich um mich kümmert, für mich aufpasst und dafür sorgt, dass das Geschäft profitabel läuft, wenn ich nicht vor Ort bin. Danke Vic, ohne deine Stabilität könnte ich nichts von dem hier schaffen. Du bist mein bester Kumpel.

Über den Autor

Larry Winget ist bekannt als »Pitbull of Personal Development«^(R) (Pitbull der Persönlichkeitsentwicklung) und »The World's Only Irritational Speaker«^(R) (der weltweit einzige Irritationsredner). Er verursacht Nervosität. Er ist kontrovers. Streitsüchtig. Anscheinend widersprüchlich. Sarkastisch. Eigensinnig. Bissig. Direkt. Er sagt es Ihnen ins Gesicht. Er ist ganz bestimmt der Einzige seiner Art.

Er ist ein Philosoph des Erfolges, der zufällig auch witzig ist. Er lehrt die universellen Prinzipien, die zu jeder Zeit für alle gelten und funktionieren, in allen Geschäften und Unternehmungen. Er ist der Ansicht, dass die meisten von uns ihr Leben viel zu sehr kompliziert haben und es viel zu ernst nehmen.

Als einer der heute gefragtesten professionellen Vortragredner spricht Larry vor Gruppen, Verbänden und Unternehmen in der ganzen Welt über seine Philosophie des Erfolges durch Dienen und die Macht, die aus der Übernahme persönlicher Verantwortung resultiert.

Er spricht ganz offen und direkt – in seinen Vorträgen und in dem, was er schreibt. Er trägt die kalte, unbequeme Wahrheit auf eine Weise vor, die provozierend, interessant und komisch ist.

Er sagt uns die Wahrheit mit Humor, und sein Humor ist voller Wahrheit. Und er ist alles andere als langweilig!

Bevor Sie anfangen

Bevor Sie anfangen zu lesen, sollten Sie sich einen Textmarker und Stift zurechtlegen. In diesem Buch gibt es sehr viele gute Anregungen, und Sie werden Stellen markieren wollen, zu denen Sie später noch einmal zurückkehren möchten. Ich fordere Sie auf, die Seitenränder mit Notizen vollzuschreiben und alle Formulare auszufüllen und in das Buch alles, was Sie wollen, hineinzuschreiben. Denn es ist Ihr Buch zu Ihrem privaten Gebrauch, und Sie sollten es nicht nur zum Nachschlagen benutzen, sondern vor allem als Arbeitsbuch.

Wenn Sie aus diesem Buch entweder in Ihren eigenen Schriften oder Vorträgen zitieren wollen oder wenn Sie das, was ich in diesem Buch gesagt habe, mit anderen teilen möchten, dann denken Sie bitte daran: Ich habe das alles gesagt. Geben Sie mich als Quelle an. Wenn ich etwas nicht gesagt habe, dann habe auch ich immer die Person, die es gesagt hat, als Quelle angegeben. Wenn Sie sie zitieren, geben Sie sie als Quelle an. Wenn Sie ein Buch schreiben und ich Sie zitiere, dann werde ich Sie als Quelle angeben. Ist das nicht eine faire Abmachung?!

Geben Sie dieses Buch nicht weiter. Wenn Sie denken, dass es so gut ist, dass Ihre Freunde es lesen sollen, dann kaufen Sie ihnen ein neues Exemplar. Außerdem sollte Ihr

Exemplar nach dem Lesen so voller Markierungen und Notizen sein, dass es einfach zu persönlich geworden ist, um es mit jemand anderem zu teilen. Und es ist ein bisschen schäbig, jemandem ein gebrauchtes Buch zu schenken, in das man schon hineingeschrieben hat. Wenn Sie daran denken, Ihr Buch jemandem zu leihen, der es lesen sollte, und erwarten, dass es zurückgegeben wird, dann sind Sie wirklich naiv. (Und wie soll ich denn übrigens mein Geld verdienen, wenn Sie einfach Ihr Exemplar verschenken? Kaufen Sie noch ein oder zwei Exemplare oder eine ganze Kiste, um sie mit denjenigen zu teilen, die den Mund halten und zu jammern aufhören sollen.)

Wenn Sie das Buch nicht gut finden, dann brauchen Sie mir das bitte nicht mitzuteilen. Es ist mir egal. Wirklich, es ist mir absolut egal. Ich habe kein Interesse an Ihrer Kritik oder gar an Ihren Ideen oder Ihren Meinungen. Und denken Sie bloß nicht, dass ich Ihnen den Kaufpreis erstatte, nur weil Sie das Buch nicht gut finden. Das passiert ganz bestimmt nicht, egal wie sehr Sie es hassen oder wie wenig einig Sie mit mir oder mit dem sind, was ich gesagt habe. Wenn Sie dieses Buch jedoch gut finden, dann schicken Sie mir bitte einen kurzen Brief oder eine E-Mail. Nette Dinge höre ich gerne.

*»Eure Worte müssen geradeheraus sein,
damit sie wie das Sonnenlicht
direkt in unsere Herzen gehen.«*

COCHISE, HÄUPTLING DER CHIRICAHUA

Halt den Mund!

»Was, Sie haben mir gesagt, ich soll den Mund halten?«

Ja, habe ich. Irgendjemand muss es Ihnen sagen. Wenn Sie wie die meisten Menschen in der Welt sind, reden Sie vermutlich selbst so viel, dass Sie überhaupt nicht hören können, was gesagt wird. Mein Vater hat es immer so ausgedrückt: »Sie senden genau dann, wenn Sie empfangen sollten.« Mit anderen Worten, halten Sie mal einen Augenblick den Mund und hören Sie zu!

Das ist wahrscheinlich schon immer Ihr größtes Problem gewesen. Sie waren so sehr mit Reden beschäftigt, dass Sie nicht lang genug den Mund gehalten haben, um zuzuhören. Sie haben dabei alle wichtigen Lektionen des Lebens verpasst.

»Die meisten von uns sind so damit beschäftigt, herumzurrennen und die Seifenoper und das Drama zu schaffen, das wir unser Leben nennen, dass wir gar nichts anderes mehr hören.«

LOUISE HAY⁵

Im Neuen Testament gibt es eine Geschichte über Jesus, wie er mit seinen Jüngern in einem Fischerboot fährt. Es

kommt ein Sturm auf, die Wellen werden immer heftiger, und alle Jünger meinen, sie müssten sterben. Sie wecken Jesus aus seinem Schlummer auf, jammern und schreien, und er sagt: »Schweig, seid still!« (Markus 4,39, King-James-Version [engl. Bibel]). Und dann spricht er zu ihnen über ihren Glauben. (Aber zuerst muss er den Sturm, die Wellen und die Jünger zum Schweigen bringen.)

Als ich heranwuchs, wurde mir oft gesagt: »Sei still!« Ich wusste genau, was das bedeutete. Das Wort »still« ist auf »sch...« verkürzt worden. (Ich wette, das haben Sie nicht gewusst, oder? Sehen Sie, Sie fangen bereits jetzt an, etwas zu lernen.) Wenn Sie »still« oder »sch...« hören, wissen Sie, es bedeutet, dass man still sein soll. Eigentlich, wenn ich so darüber nachdenke, könnten diese Worte von Jesus bei Übertragung in die Sprache von heute genauso gut lauten: »Haltet den Mund! Seid still! Ich bin dabei, Euch etwas beizubringen.«

Und genau das sage ich an dieser Stelle auch zu Ihnen: »Haltet den Mund! Ich bin dabei, Euch etwas beizubringen.«

Halt den Mund und höre zu!

Es ist unmöglich zuzuhören, während Sie selbst sprechen. Man schafft das einfach nicht. Doch alle guten Informationen kommen nur auf uns zu, wenn wir still sind und zuhören. Während Sie quatschen, können Sie nicht lernen. Sie können nur lernen, wenn Sie zuhören. Wann war also das letzte Mal, dass Sie wirklich still geworden sind und zugehört haben? Und ich meine, *richtig* zugehört haben? Sie sollten es mal versuchen. Sie werden erstaunt sein, was Sie dann hören. Jimi Hendrix hat einmal gesagt: »Wissen spricht, aber Weisheit hört zu.«

Höre anderen zu!

Seien Sie einmal still und hören Sie auf Ihren Partner oder jemand anderen, der für Sie von Bedeutung ist. Ich meine natürlich nicht die Art von Zuhören, wie Sie es tun, wenn das Fernsehen laut im Hintergrund läuft. Ich meine die Art von Zuhören, bei dem Sie still werden, sich an den Händen halten und gegenseitig in die Augen schauen und wirklich zuhören. Diese besondere Art von Austausch wird Ihrer Beziehung zu neuen Höhenflüge verhelfen.

Nehmen Sie sich die Zeit, Ihren Kindern zuzuhören! Ich habe einmal gelesen, dass viele Eltern im Durchschnitt weniger als sieben Minuten am Tag in direkter Kommunikation mit ihren Kindern verbringen. Ich weiß genau, wie schwer es ist, mit seinen Kindern zu kommunizieren. Ich hab das durchgemacht. Insbesondere, wenn man Vater oder Mutter eines Teenagers ist. Mit Ihnen zu reden, ist manchmal das Letzte, was Ihr Teenager tun möchte. Gewöhnlich ist es einfach leichter, nicht mit ihnen zu reden, weil sie vielleicht nur mit einsilbigem Grunzen antworten. Schwierig. Zwingen Sie sie zu reden!

Nerven Sie sie ohne Ende und erzwingen Sie die Kommunikation, wenn es sein muss! Meine beiden Söhne gingen durch Phasen, während derer sie es hassten, mit mir zu reden. Pech gehabt. Ich redete einfach immer weiter mit ihnen und zwang sie, mir zuzuhören. Ich zwang sie zu reden und zwang mich selbst, ihnen zuzuhören, auch wenn das, was sie mir zu sagen hatten, für mich schwer war. So sagte mir einmal mein Sohn Tyler, dass ich mich doch nur einmal selbst reden hören sollte. Aua!

Die meisten Menschen denken, Kommunikation habe etwas mit Reden zu tun. Das ist aber nur ein kleiner Teil davon. Das Zuhören ist der größte Teil. Sie müssen ein-



Larry Winget

Halt den Mund, hör auf zu heulen und lebe endlich!

Der Tritt in den Hintern für alle, die mehr wollen

Taschenbuch, Broschur, 336 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-453-67022-8

Heyne

Erscheinungstermin: April 2009

Direkt, provokant und kontrovers!

Ein Tritt in den Hintern fördert das Denkvermögen! Bestsellerautor Larry Winget räumt auf mit abgedroschenen Motivationsprüchen, Binsenweisheiten und selbst erzeugten Stressfaktoren – und appelliert an unsere Eigenverantwortung. Anstatt zu jammern und sich dauernd krampfhaft mit anderen zu vergleichen, gibt es für Winget nur eins: sein Leben immer wieder bewusst selbst in die Hand zu nehmen. Ein Ziel, das für den Leser so fordernd wie befreiend ist.

- Eine gnadenlose Anleitung zur Selbstbestimmung
- Ein Buch, das alle üblichen Motivationsratgeber in den Schatten stellt: praxisorientiert, ehrlich und aufrüttelnd

 [Der Titel im Katalog](#)