



FRANK BEHRENDT ist PR- und Kommunikationsfachmann. Er arbeitete unter anderem bei BILD, Henkel, RTL Television und Universal Music und war als Vorstand bei der fischerAppelt AG tätig. Derzeit ist er in der Serviceplan-Gruppe tätig. Von der Deutschen Public Relations Gesellschaft wurde er 2017 als »PR-Kopf des Jahres« ausgezeichnet. Frank Behrendt lebt mit seiner Familie in Köln.

*Außerdem von Frank Behrendt lieferbar:*

Die Winnetou-Strategie. Werde zum Häuptling deines Lebens

Besuchen Sie uns auf [www.penguin-verlag.de](http://www.penguin-verlag.de) und Facebook.

FRANK BEHRENDT

LIEBE DEIN  
**LEBEN**  
UND NICHT DEINEN  
**JOB**

10 RATSCHLÄGE  
FÜR EINE ENTSPANNTE  
HALTUNG



**PENGUIN** VERLAG

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967



PENGUIN und das Penguin Logo sind Markenzeichen von Penguin Books Limited und werden hier unter Lizenz benutzt.

1. Auflage 2018  
Copyright © 2016 by  
Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Umschlag: Hafen Werbeagentur  
Umschlagmotiv: © Kostsov / shutterstock  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-328-10281-6  
www.penguin-verlag.de



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

*Für Melanie, Emily, Josh und Holly.*

*Ihr seid mein Sonnensystem.*

*Ich bin jeden Tag glücklich, weil es euch gibt.*



# Inhalt

**Prolog: Wuusch 9**

**Kapitel 1: Jeito 13**

**Kapitel 2: Ausbildung zum Freiraumgestalter 33**

**Kapitel 3: Dirigent deines Lebens 54**

**Kapitel 4: Zieh es durch! 72**

**Kapitel 5: Zurück in die Zukunft 92**

**Kapitel 6: Spot an! 112**

**Kapitel 7: Hinterm Horizont geht's weiter 133**

**Kapitel 8: Master of Time 155**

**Kapitel 9: Vertrauen ist der Anfang von allem 176**

**Kapitel 10: No Monsters, no Fear! 197**

**Epilog: Einfach nur Mike 219**

**Danksagung 221**







## Prolog: Wuusch

Samstagvormittag. Ich sitze beim Friseur. Unangemeldet. Geht nicht anders, denn bei »JP Cut & Color«, bei mir gleich um die Ecke, gibt es keine Termine. Hier gilt: first come, first serve. Manchmal muss ich eine Stunde warten. Trotzdem – alle zwei, drei Wochen komme ich hierher, seit sechs Jahren.

Wie immer waren die Damen vom Altersheim gegenüber schneller als ich. Ich habe auf einem der Wartestühle Platz genommen und checke meine Mails auf dem Smartphone. Da ruft Daniel Häuser an, der zusammen mit Peter »Bulo« Böhling das People-Magazin der Kommunikationsbranche macht: *Clap*. »Für Neugierige, Eitle und Schadenfrohe« lautet der Untertitel. Häuser will mal wieder eine Geschichte mit mir machen, nur ein Thema brauchen wir noch. »Franky, wie machst du das nur«, fragt er, »du bist immer gut drauf, nie gestresst.«

Dieses Feedback hatte ich schon öfter bekommen. Die Leute wunderten sich, dass ich nie in Hektik gerate. Der Chef einer der großen Kommunikationsagenturen in Deutschland mit Tiefenentspannung als Grundmodus? Das war kaum vorstellbar. Vor allem nicht in der Agenturbranche, die zu Recht als besonders schnelllebig und kräftezehrend gilt.

Daniel Häuser kennt mich. Der weiß, dass das keine Show ist. Entspannt und gelassen zu sein kann man ja auch nicht auf Dauer spielen. Entweder man ist es oder man ist es nicht. »Was nimmst du eigentlich für Drogen? Die will ich auch haben«, frotzelt er. »Ist doch ganz einfach«, spiele

ich den Ball zurück und gebe ihm einen kurzen Überblick über meine Tricks, mit denen ich es schaffe, auch inmitten der größten Aufregung auf dem Boden zu bleiben. »Das ist gut, schreib das doch mal auf!«, sagt Häuser.

Die Dauerwellen der alten Damen dauern noch etwas länger. Um mich herum das Brummen der Trockenhauben, die warme Luft, das Hintergrundgeräusch aus plappernden Stimmen und klappernden Kaffeetassen, das Wabern der Haarspray-Wolken ... Innerhalb von zwanzig Minuten habe ich zehn Ratschläge in mein Smartphone eingetippt. *Wuuusch* – abgesendet. Drei Minuten später ist Häusers Antwort da: »Nummer sechs ist daneben. Der Rest ist gut.«

Ich schau mir die Sechs an: Na ja. Schreibe eine neue. Wieder *Wuuusch*. Häusers Response: »Klasse. So drucken wir das in *Clap* ab. In Ordnung?«

Bis September 2015 hatten nur wenige von dieser Zeitschrift gehört, denn die gibt es nicht am Kiosk zu kaufen. Die Redaktion entscheidet, wer in den Verteiler aufgenommen wird. Bei einer Auflage von rund 2.500 gedruckten Exemplaren ist das für jemanden aus der PR-, Werbe- oder Verlags-Szene wie ein Ritterschlag, wenn er das Hochglanzblatt in der Post hat. Wohlgermerkt: nicht im digitalen, sondern im realen Briefkasten. Denn *Clap* ist vorwiegend ganz old-fashioned noch ein Print-Medium. Da drückt keiner mal schnell auf »Weiterleiten«.

Doch dieses Mal war es anders: Irgendjemand fotografierte die Seite mit meinen »10 ernsthaften Ratschlägen, wie man lockerer durchs (Berufs-)Leben kommt« ab und stellte sie ins Netz. Sie machte in den sozialen Netzwerken die Runde, wurde tausendfach geshared, geliked und ge-

twittert. Irgendwann stiegen die Verbreitungsmaschinen im Netz ein: Spiegel Online, BILD.de, Stern.de. Die Sache war schon völlig außer Kontrolle geraten, als auch noch die Print-Medien nachzogen – vom Handelsblatt über die Wirtschaftswoche bis zur Frauenzeitschrift myself.

Selbst mich, den altgedienten PR-Profi, hat diese Resonanz total überrascht. Schnell wurde klar: Ich habe da einen Nerv getroffen. Denn das Work-Life-Thema ist ja nicht nur in Agenturen – also dort, wo es fast schon Tradition ist, die Nächte durchzuarbeiten – ein Riesen-Thema. In jeder Branche gibt es viele bewährte Mitarbeiter, die sich ausgelaugt und fremdgesteuert fühlen, und die Generation Y will erst gar nicht in diesen Arbeite-bis-du-umfällst-und-vergiss-deine-Familie-Modus hineingeraten. Sie alle wollen ein Leben, in dem Beruf und Privates nicht im Kampf miteinander liegen; sie wollen ihr Bestes geben und beitragen, ohne in der Job-Maschinerie kleingehäckselt zu werden. In Kurzform: Sie wollen entspannt und nicht gehetzt sein.

Auf den ersten Blick zeigen die »10 Ratschläge«, wie *ich persönlich* es schaffe, gelassen zu sein und ein entspanntes Leben zu führen. Es ist *mein* Weg, mich nicht von meinem Job auffressen zu lassen. *Dein* Weg sieht bestimmt anders aus. Doch hinter jedem meiner Ratschläge steckt mehr als nur ein flapsiger Denkanstoß. Was ich im Hochsommer in einem heißen Friseursalon auf die Schnelle ins Smartphone getippt habe, ist die Essenz eines ganzen (Arbeits-)Lebens. Den tieferen Sinn hinter jedem dieser Ratschläge will ich in diesem Buch freilegen.

Denn ich habe eine Vision: weniger Hektik und Getriebensein, mehr Gelassenheit für alle. Diese Vision handelt

von Chefs, die ein Fels in der Brandung sind und nicht krampfhaft nach Schuldigen suchen. Von Mitarbeitern, die nicht über die Arbeitsbelastung stöhnen, sondern Freude und Spaß an ihrem Job haben. Menschen, die sich wieder daran erinnern, warum sie ihren Beruf gewählt haben, weil sie endlich ruhig und ohne Hetze ihre Arbeit machen können.

Diese Vision will ich teilen. Ich will inspirieren, indem ich von meinen Erfolgen und meinen Fehlern erzähle, davon, was ich erlebt habe und was mich berührt. Ich gebe zu, eine Portion Eigennutz ist auch mit dabei: Ich bin gerne mit entspannten Menschen zusammen. Das Leben macht mehr Spaß mit gelassenen Kunden und Kollegen. Ich freue mich auf Bäckereiverkäuferinnen, die auch im morgendlichen Ansturm ein Lächeln für ihre Kunden übrig haben. Wenn ich im Flieger unterwegs bin, fängt der Tag mit gut aufgelegten Security-Leuten bei der Gepäckkontrolle gleich viel schöner an. Und in der Bahn weiß ich höfliche Reisende zu schätzen, die meine Begrüßung erwidern, wenn ich mich ihnen gegenüber hinsetze.

Zehn Ratschläge sind es, die meine Einstellung zum Leben auf den Punkt bringen. Sie beschreiben mein Universum. Dass sie funktionieren, zeigt nicht nur mein äußerer Erfolg. Vor allem meine Grundentspanntheit und meine Zufriedenheit sind der Beweis dafür, dass es sich mit ihnen sehr gut leben lässt.

Wenn nur *einer* von ihnen dir zu mehr Klarheit verhilft, dir mehr Zeit mit deiner Familie verschafft oder dir dabei hilft, dich nicht von der Arbeit auffressen zu lassen, dann hat dieses Buch seinen Zweck schon erfüllt.

# Kapitel 1: Jeito

*Mach dir jeden Morgen noch mal klar, dass wir im Job nur Monopoly für Erwachsene spielen. Egal, was wir hier machen oder nicht machen – die Welt dreht sich weiter. Deshalb sollten wir uns bei aller Ernsthaftigkeit selbst nicht zu wichtig nehmen.*

Gänsehaut kriecht über meinen Rücken. Ich stehe auf dem Fünf-Meter-Brett. Allein. Alle anderen sind schon gesprungen. Tief unter mir, merkwürdig perspektivisch verkürzt, brüllt der Lehrer vom Beckenrand zu mir hoch. Wie immer im blauen Trainingsanzug mit drei Streifen an der Seite und mit der Trillerpfeife um den Hals. Der kennt keine Gnade. Genauso wie im Französischunterricht – da führt dieser Lehrer gerne der gesamten Klasse die Tonbandaufnahmen der schlechteren Schüler aus dem Sprachlabor vor, als abschreckendes Beispiel. Die eine Hälfte der Klasse lacht sich dann schlapp, die andere ist erleichtert, dass heute mal ein anderer lächerlich gemacht wird. Und einer versinkt vor Scham in den Boden.

Zurück zum Sprungturm. Allein der Aufstieg hat mich schon fertig gemacht. Ich bin 12 Jahre alt, kein Weichei, aber mit der Höhe hab ich es nicht so. Vor Kälte bibbernd starre ich in die Tiefe. Ich kann bis auf die Fliesen auf dem Grund sehen, gute zehn Meter unter mir. »Jetzt spring endlich!« Das Geschrei des Lehrers hallt von den gekachelten Wänden des Hallenbads wider. Dazu das mitleidlose Grinsen der Mit-

Dieser Moment war einer der schlimmsten in meinem Leben.

schüler, das Kopfschütteln. Einigen ist schon langweilig geworden, sie schauen nicht mal mehr hoch. Ich weiß genau: Nur ein kleiner Schritt, dann habe ich es hinter mir. Aber ich kann nicht. Besiegt steige ich die Leiter wieder hinunter.

Ich habe schon ewig nicht mehr an diese Geschichte gedacht. Erst jetzt, wo ich an diesem Buch arbeite und eine Situation beschreiben will, in der ich mich machtlos und ausgeliefert fühlte, fällt sie mir wieder ein. Dabei war dieser Moment gefühlt einer der schlimmsten in meinem Leben. Die Sechs für die »Leistungsverweigerung« im Schwimmen hat mir nicht so viel ausgemacht. Aber die Scham. Und dass ich geheult habe, als ich mittags nach Hause kam und meine Mutter ahnungslos fragte, wie es in der Schule war.

Es war furchtbar für mich, in den Tagen nach diesem Desaster zur Schule zu gehen. Da waren die Blicke der anderen, aus denen ich nur Häme herauslas. Das geht nie vorbei, das muss ich jetzt bis an mein Lebensende aushalten, war mein Gefühl ...

... und dann habe ich die Geschichte vergessen. Alle anderen um mich herum auch. Wahrscheinlich hat es keine Woche gedauert, bis Gras über die Sache gewachsen war. Dass ich gekniffen hatte, war nicht mehr wichtig.

Ich denke, jeder hat solche Geschichten in seiner Kindheit erlebt. Erst aus der Distanz heraus wird klar: Na, so ein Drama war es dann doch nicht. Die miese Note im Zeugnis, die kaputte Fensterscheibe, das entlaufene Kaninchen – alles Stürme im Wasserglas und Schnee von gestern. Man hat Erfahrungen gemacht, Fehler wieder ausgebügelt, neue Wege beschritten ... die Welt hat sich weiter gedreht.

Stürme im  
Wasserglas, Schnee  
von gestern.

## **Gehe in das Gefängnis, begib dich direkt dorthin ...**

Damals brauchte ich ungefähr eine Woche, bis ich denken konnte: »Ich bin nicht vom Fünfer gesprungen – na und?« Ich hätte mir ein paar sehr unangenehme Tage sparen können, wenn ich von vornherein hätte gelassener sein können. Dann hätte ich noch in der Schwimmhalle zusammen mit meinen Kumpels gelacht. Doch zu dieser Leichtigkeit war ich zu jener Zeit nicht fähig. Gelassenheit hat schließlich etwas mit Distanz zu tun. Mir fehlte der nötige Abstand, um das Geschehene objektiv einordnen zu können und in meinen Gedanken auf ein vernünftiges Maß zu bringen. Ich war in der Situation gefangen. Dabei hatte ich noch Glück – irgendwie ging es ja ganz von allein vorbei.

Als Erwachsener muss ich mich nicht mehr auf das Glück verlassen. Denn ich habe gelernt, gelassen zu bleiben und mich nicht von Lebenslagen, in denen ich mich früher hilflos gefühlt hätte, überwältigen zu lassen. Ich weiß, dass viele Menschen, so wie ich damals, als ich durch die Schulflure schlich, in ihren großen und kleinen Katastrophen feststecken. Sie fühlen sich dem, was sie bedrückt und belastet, ausgeliefert, sehen keine Alternativen und hangeln sich von Tag zu Tag, ohne Aussicht, dass sich die Dinge von allein regeln werden.

Vor allem im Job ist das so: Eigentlich mögen sie ihre Arbeit, aber die beschwingten, leichten Momente sind viel zu selten. Die Tage, an denen sie sich gestresst, ausgelaugt, vielleicht sogar überfordert und überlastet fühlen, werden immer mehr. Zu Hause können sie nur schwer abschalten, weil sie dauernd daran denken müssen, was alles

Wenn das Leben davon abhängt, nicht auf die Schlossallee zu geraten.

noch auf ihrem Schreibtisch liegt. Obwohl sie ganz schön ackern, scheint der Arbeitsstapel nie kleiner zu werden. Das Gefühl hinterherzuhinken, machtlos und ausgeliefert zu sein, lässt sie angespannt und gereizt werden – das ist das genaue Gegenteil von Gelassenheit. Noch schlimmer wird es, wenn einer davon überzeugt ist, er wäre unersetzlich und seine Arbeit unverzichtbar. Denn mit der Einstellung »Ich *muss* das schaffen, sonst geht hier alles den Bach runter« kommt er nie auf den Boden zurück und sorgt zum Beispiel für regelmäßige Entspannungspausen. Geht nicht. Er ist wie getrieben auf dem Monopoly-Spielfeld unterwegs und glaubt, sein Leben hinge davon ab, nicht auf die Schlossallee zu geraten.

Und genau das ist das Problem: Wenn du bis über die Ohren in der Situation – in diesem Fall: der Arbeit – steckst, nimmst du die Relevanz der Dinge nur noch verzerrt wahr. Du findest keine Lösung, weil das Gefühl des überwältigenden Drucks dich blind dafür macht, was sinnvoll und angemessen ist.

Ein einfaches Beispiel: Jemand hat die Aufgabe, die Weihnachtskarten seiner Firma zu verschicken. Am Nachmittag hat er angefangen, die vorgedruckten Briefkarten mit persönlichen Widmungen zu versehen und einzutüten. Um sechs Uhr gesteht er sich ein, dass er sich mit dem Zeitaufwand überschätzt hat – von den 85 Adressen auf seiner Liste hat er gerade mal die Hälfte abgearbeitet. Um Sieben hockt er immer noch im Büro. Mit verkrampfter Schreibhand und vorgeschobenem Kinn wünscht er den Lieferanten und Kunden seiner Firma »Frohe Weihnachten und erholsame Feiertage«. Er merkt gar nicht, wie bescheuert das ist. Er ist



nur auf eines fokussiert: »Ich *muss* fertig werden.« Jedenfalls glaubt er das. »Wieder fünf geschafft. Noch 30. Oh Gott! Um halb neun bin ich zum Essen verabredet. Das schaffe ich niemals rechtzeitig! Ich werde anrufen und absagen.«

Eigentlich eine ganz lächerliche Szene, mancher wird vielleicht sagen: »Könnte mir nicht passieren.« Aber ist das wirklich so? Die Absurdität geht einem ja leider oft erst im Nachhinein auf. Wenn die Arbeit an dir zieht und zerrt und du das Gefühl hast, dass alles über dir zusammenbricht, dann ist etwas Wichtiges verlorengegangen: Gelassenheit. Ohne sie verlierst du den Überblick und vergisst, dass der Job zwar wichtig ist, aber andere Dinge eben auch. Deine Familie zum Beispiel. Deine Gesundheit. Deine Freunde.

Dein Job ist wichtig,  
aber andere Dinge  
eben auch.

### **Mit der Nase am Van Gogh**

So wie meine Geschichte mit dem Sprungturm zeigt, werden die Relationen ganz automatisch mit der Zeit zurechtgerückt. Wie lange wird der unglückliche Kartenschreiber wohl brauchen, bis er an den Abend im Büro zurückdenkt und sich sagen kann: »Na, sooo wichtig war das damals mit der Weihnachtspost nicht, die hätte ich genauso gut am nächsten Vormittag fertig machen können.«

Diese Gelassenheit käme natürlich zu spät. Den Abend hat er bereits vermässelt; seine Freunde waren sauer, weil er sie wieder einmal versetzt hat, und seine schlechte Laune hat die Familie abbekommen. Er hat die falsche Entscheidung getroffen, weil er gar nicht mehr in der Lage war, sich daran zu erinnern, dass es auch eine Alternative gab: einfach nach Hause gehen, Zeit mit den Freunden verbringen,

mit der Arbeit am nächsten Tag zur Not eine Stunde früher als sonst weitermachen.

Hier ist die gute Nachricht: Nicht nur die zeitliche Distanz lässt einen gelassen werden, auch die innere Distanz schafft das. Du musst nicht warten, bis die Zeit dich klüger macht! Mit ein wenig Abstand von dir selbst kannst du hier und jetzt aus der Ich-muss-da-durch-es-geht-nicht-anders-Senke, dem Das-ist-nun-mal-so-und-es-wird-auch-niemals-anders-werden-Loch oder gar dem Hilfe-Hilfe-warum-hilft-mir-denn-keiner-Abgrund herauskommen.

Was machst du also, wenn du wieder einmal um halb neun noch im Büro sitzt? Du trittst sozusagen aus dir heraus, beobachtest dich von außen und fragst dich: »Was tue ich eigentlich gerade? Worum geht es hier? Ist es das, was ich wirklich will?« Es ist nur ein ganz kleiner Stopp in der Alltags-hetze, aber er wirkt Wunder: Du gehst zu dir und zu dem, was du gerade tust, auf Distanz und bekommst so eine realistischere Einschätzung dessen, was wichtig ist. Wenn du nicht gerade Herzchirurg bist und in dieser Minute am offenen Herzen operierst, wirst du wahrscheinlich erkennen: Es geht nicht um Leben oder Tod. Mit ein wenig Abstand ergibt sich ein ganz anderes Bild.

Gegen unentspannte Momente gibt es ein wirksames Mittel: Distanz.

Es ist wie im Museum – da stelle ich mich doch auch nicht mit der Nase ein paar Zentimeter entfernt vor ein Kunstwerk. Um es als Ganzes zu sehen und würdigen zu können, muss ich schon ein paar Schritte zurückgehen. Sich zu distanzieren hat nichts mit Gefühlskälte zu tun, sondern damit, dass ich den Überblick behalte und entspannt und weniger angstgetrieben gute Entscheidungen treffen kann.

Erst mit diesem inneren Abstand schrumpfen Anforderungen und Probleme, die übergroß scheinen, auf Normalmaß. So kannst du ein vermeintlich in den Sand gesetztes Projekt doch noch zu einem bestmöglichen Ende führen und die ständige Streiterei mit einem Kollegen wird nicht gleich zum Grund, sich das Leben vermiesen zu lassen. Selbst wenn dir gekündigt wird, wirst du wissen: Das ist definitiv nicht das Ende.

Sich selbst und die Situation, in der man steckt, auch mal mit etwas Abstand betrachten zu können, ist die Basis der Gelassenheit. Und nur mit Gelassenheit bleibst du handlungsfähig. Die folgende Geschichte zeigt, was ich damit meine.

### **»Come on, Franky, shit happens!«**

1983 habe ich Abitur gemacht. Statt zur Abifeier zu gehen, setzte ich mich in einen Flieger nach Kanada, um dort für ein paar Wochen mit drei anderen Jungs im Kanu über die Seen zu paddeln. Wildnis, Abenteuer, Lagerfeuer, Freiheit – genau mein Ding.

Der fünfte im Bunde war Jeff, unser Guide. Er zeigte uns, wie man in der Wildnis überlebt, und sorgte dafür, dass wir uns nicht verirrt. Bei ihm lernten wir, wie man Köder macht, und was wir von dem, was wir fingen, auch essen konnten. Jeff war ein cooler Typ, um die 30, sah aus wie ein Trapper, durchtrainiert, smart. In all den Wochen trug er entweder sein rotes oder sein grünes Karo-Holzfällerhemd. Er konnte stundenlang auf einer Landspitze sitzen und einfach nur in die Weite schauen.

Eine Woche vor Ende der Tour übernachteten wir in einer Lodge, um mal wieder Wäsche zu waschen und Pizza zu

essen. Wir verabredeten, ein paar Stunden getrennt zu verbringen. Als ich nach dem Einchecken allein zurück zum Kanu kam, war mein Seesack weg. Der Schlüssel für das Schloss des Seesacks hing noch um meinen Hals, aber alles andere war geklaut: Klamotten, Geld, Traveller-Checks, Rückflugticket, Ausweis ...

Auch wenn ich mir damals schon sehr erwachsen vor-  
kam, war ich doch lange nicht der erfahrene Player, für den

Ich hatte nur noch das,  
was ich auf dem Leib  
trug und fünf Dollar  
im Brustbeutel.

ich mich hielt. Wie gerne würde ich berichten, dass ich mal eben eine Lösung für diese bescheidene Situation aus dem Ärmel schüttelte. Das Gegenteil war der Fall: Ich war fix und fertig, komplett verzweifelt. Hundertmal lief ich um das Kanu herum, suchte immer wieder unter den Bänken, hinter den Paddeln. Vollkommen irrational! Man sieht natürlich auf den ersten Blick, ob ein 80-Liter-Seesack in einem Kanu liegt oder nicht. Aber es war für mich schlicht unvorstellbar, dass alles, was ich hatte, weg sein sollte. Drei Stunden lang konnte ich keinen einzigen klaren Gedanken fassen, in meinem Kopf gab es nur noch eine Endlosschleife: »alles weg ... Katastrophe ... das kann doch nicht sein ... alles weg ... Katastrophe ... das kann doch nicht sein ...«

Endlich kam Jeff. Er holte mich aus der Schockstarre heraus, so dass ich nicht mehr nur auf das starren musste, was verloren war, sondern überlegen konnte, was zu tun war. Fakt war: In einem fremden Land musste ich noch eine Woche durch die Gegend paddeln, nur mit dem, was ich auf dem Leib trug und fünf Dollar im Brustbeutel. Ist blöd, aber es gibt Lösungen. Das Wichtigste zuerst: die Schecks sperren lassen. Dann mit den Eltern telefonieren und Geld schicken lassen,

sich bei Jeff und den Reisegefährten Geld ausleihen, im nächsten Örtchen eine Minimalausstattung an Kleidung kaufen, sich in der Deutschen Botschaft Ersatzpapiere beschaffen. Jeff holte mich aus der lähmenden Gedankenmühle heraus und erinnerte mich daran, dass man Dinge regeln kann.

Das Dumme ist, dass du nicht immer einen Jeff bei dir hast, der dich wieder in die Spur bringt. Um runterzukommen, musst du dein eigener Jeff sein. Und genau da sind wir wieder beim Thema: Sobald du auf Abstand zu dir selbst gehst, schlüpfst du in die Jeff-Rolle, kannst die Sache objektiver als zuvor beurteilen – und bist bereit aktiv zu werden.

Das war jetzt schon die zweite Geschichte aus längst vergangenen Tagen. Das hat einen Grund. Für mich gibt es seit vielen Jahren keine Probleme mehr, vor denen ich wie vor unüberwindbaren Bergen stehe oder die mich gar in Panik versetzen. Denn ich lasse mich nicht mehr in eine distanzlose Katastrophensituation ziehen. Egal was passiert, meine Denkweise ist: Ich erlebe Situationen, die ein bestimmtes Handeln erfordern. Das ist machbar.

Sei dein eigener Jeff!
---------------------------

### **Mit Howie auf dem Boden bleiben**

Wie geht das nun genau, Abstand zu sich selbst zu finden? Manche können das am besten mit Meditation. Für mich heißt aber die Königsdisziplin: Selbstironie. Nimm dich selbst nicht zu wichtig und lach über dich – ich finde, es gibt nichts Besseres, um auch mal auf Abstand zu sich selbst zu gehen und so gelassen und geerdet zu bleiben.

Ich hatte schon immer ein Faible für den deutschen Schlager. Keine Ahnung, woher ich das habe. Von meinen

Eltern kommt das definitiv nicht, bei uns zu Hause wurden immer Jazz und Dixieland gehört. Aber wenn ich im Auto unterwegs bin und es kommt »Es war Sommer« von Peter Maffay im Radio, dann drehe ich das lauter. Ich weiß, man ist auf der sicheren Seite, wenn man sich über Schlager lustig macht. Aber ich stehe dazu: Ich finde sie einfach gut. Und Howard Carpendale ist einer meiner Lieblingsinterpreten.

Als ich für Universal Music arbeitete, war auch der blonde Südafrikaner dort unter Vertrag. Es war ein Highlight für mich, ihn persönlich kennenlernen zu dürfen. Ein sanfter, eher leiser Typ, und trotzdem zieht er alle Blicke auf sich, wenn er den Raum betritt. Magic! Mir fiel auf, wie respektvoll und freundschaftlich er mit seiner Band und allen anderen in seinem Team umgeht. Für jeden hat er ein nettes Wort, ist nie genervt, kein Autogrammwunsch ist ihm zu viel. Ich glaube, es existiert kein einziges Foto von ihm, auf dem er schlechte Laune hat. Klar, er ist ein Vollblut-Profi, aber sein Lächeln ist echt.

Begeistert von »Howie« war ich lange bevor ich ihn persönlich traf. Schon in den Achtzigerjahren sang ich an Karaokeabenden seine Hits. Howies unverwechselbarer Akzent war für mich kein Problem, auch optisch war ich nicht weit vom Original entfernt – damals trug ich die Haare noch ein wenig länger als heute. Die Leute fanden meine Vorstellungen klasse. Und ich hatte eine Möglichkeit gefunden, meine Leidenschaft für das, was so viele andere peinlich finden, auszuleben – und zu entspannen.

Mit der Zeit habe ich meine Howie-Performance zur Kunstform entwickelt. Als ich noch bei der PR-Agentur



Frank Behrendt

**Liebe dein Leben und nicht deinen Job.**

10 Ratschläge für eine entspannte Haltung

ERSTMALS IM TASCHENBUCH

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 11,8 x 18,7 cm  
ISBN: 978-3-328-10281-6

Penguin

Erscheinungstermin: Juli 2018

Frank Behrendt gilt als »Guru der Gelassenheit«, seit er mit Ideen zur Bewältigung eines anstrengenden Berufslebens für Furore gesorgt hat. Denn trotz 60-Stunden-Woche und engagiertem Familienleben ist der erfolgreiche Agenturmanager tatsächlich ein tiefenentspannter, fröhlicher Mensch. Wie ihm das gelingt? In seinem Buch erzählt Behrendt, wie er Dinge angeht und was ihm Kraft und Energie gibt. Kurzweilig und informativ lässt er Höhepunkte und Niederlagen Revue passieren, immer mit Blick darauf, was ihm geholfen hat, tägliche Herausforderungen zu meistern. Eine Inspiration für alle, die Berufs- und Privatleben unter einen Hut bekommen müssen!

 [Der Titel im Katalog](#)