

REINHOLD LACKNER

Quatsch



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Der Einzige, mit dem man sein ganzes Leben verbringen wird, ist man selbst. Wäre es also nicht hilfreich, wenn man sich gut leiden könnte? Ungesunde Denkmuster und falsche Glaubenssätze, die zu Selbstzweifeln führen, sind da nicht gerade förderlich. Einen Weg, den Grübeleien und Sorgen ade zu sagen, schlägt Reinhold Lackner in diesem Buch vor: Augenzwinkernd und geistreich knöpft er sich falsche Glaubenssätze vor und unterzieht sie dem Faktencheck. So wird klar, dass die meisten unserer Verzweigungen einem genaueren Hinsehen nicht standhalten und wir ihnen getrost abschwören können. So bekommen wir den Kopf endlich frei für die wirklich wichtigen Dinge des Lebens.

Autor

Reinhold Lackner, geboren 1984, ist diplomierter Wirtschaftsingenieur und arbeitete in unterschiedlichen Branchen im Produktmanagement in führender Position. Momentan ist er als Gründerberater selbstständig und unterstützt Jungunternehmer in der Gründungsphase. Reinhold Lackner lebt mit seiner Frau und seinem Sohn am Attersee in Österreich.

REINHOLD LACKNER

QUATSCH

**WENIGER GRÜBELN, MEHR LEBEN
GLAUBENSsätze UND DENKMUSTER
FÜR DIE TONNE**

GOLDMANN

Der Goldmann Verlag 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.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe Juni 2017

© 2017 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Lektorat: Edigna Hackelsberger, München

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © FinePic®, München

fm · Herstellung: cb

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22208-7

www.goldmann-verlag.de

*Wenn dir ein Wort nicht gefällt,
lies einfach weiter.
Dann kommt bestimmt ein anderes.*

Reinhold Lackner, März 2016

INHALT

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne	9
--	---

Quatsch über das Leben

Es gibt immer einen Haken	23
Das tut man nicht	26
Das Leben ist hart	28
Das Leben ist bitter	30
Geht Glücklichein auf Rezept?	31
Es hat doch alles keinen Sinn	36
Geben ist seliger denn Nehmen	38
Träume sind Schäume	40
Der Weg ist das Ziel	43
Wünsch dir nicht das Blaue vom Himmel!	45
Wenn du keine Erwartungen hast, kannst du auch nicht enttäuscht werden	47
Man hat es nicht leicht im Leben	51
Im Leben bekommt man nichts geschenkt	53
Je öfter man etwas tut, desto leichter wird es	55
Was auf den Tisch kommt, wird gegessen	56
Manchmal ist Angst ein nützlicher Wegweiser im Leben	59
Ich müsste schon viel weiter sein	61
Bloß keine Experimente wagen!	63
Früher war alles besser	65
So ein Scheißwetter!	66
Die Qual der Wahl	68

Quatsch über die Arbeit

Mein Leben besteht nur aus Arbeit	73
Erst die Arbeit, dann das Vergnügen	74
Täglich die gleiche Tretmühle	76

Aller Anfang ist schwer	78
Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll?	80
Gut geplant, ist halb gewonnen	82
Es ist immer gut, einen Plan B zu haben	85
Eigentlich müsste ich mehr machen	87
Wer rastet, der rostet	89
Mir fehlt nur noch die zündende Idee	91
Ich bin noch nicht so weit	93
Ausnahmen bestätigen die Regel	95
Was, wenn es schiefgeht?	97
Das muss doch schneller gehen	98

Quatsch über Geld

Ich habe nie genug Geld	103
Davon kann ich mir nichts kaufen	106
Geld wächst nicht auf Bäumen	108
Geld macht glücklich	111
Wenn ich einmal reich wär	114
Gutes hat eben seinen Preis	117
Die Wahrheit liegt in der Mitte	118
Alles wird immer teurer	120

Quatsch über dich

Ich habe keine Wahl	125
Ich habe keine Zeit	128
Ich habe kein besonderes Talent	131
Was, wenn mir etwas zustößt?	135
Ich bin ein Unglücksrabe	137
Ich darf keine Schwäche zeigen	139
Dafür bin ich doch schon zu alt	141
Ich muss nur noch schnell	143
Nur nicht die Kontrolle verlieren	145
Sei nicht so egoistisch!	149
Nur nicht zu viel nachdenken	150

Dafür bin noch zu jung	152
Ich werde es nie zu etwas bringen	154
Ich bin ganz allein	156
Ich kann einfach nicht abschalten	160
Ich darf keinen Fehler machen	163
Eigenlob stinkt	165
Ich bin es nicht wert	167
Was weiß ich denn schon?	169
Keiner liebt mich	171
Ich darf mein Leben nicht mit Fernsehen vergeuden	173
Ich bin eine Rabenmutter/ein Rabenvater	175
Ich kann nicht aufhören, mir Sorgen zu machen	178
Ich muss mehr Sport machen	181
Ich bin nicht gut genug	184
Ich kann das nicht	187
Im nächsten Buch finde ich die Lösung	190
Ich muss mich zusammenreißen	192
Ich bin so ein Langweiler!	194
Lass dich nicht so gehen	196
Ich kann nicht aufhören, darüber nachzudenken	197

Quatsch über die anderen

Die anderen sind schuld	205
Was sollen nur die anderen von mir denken!	207
Die Kirschen in Nachbars Garten sind immer süßer als die eigenen	209
Die armen Kleinen!	211
Aber ich hänge doch so an ihm/ihr!	213
Es gibt für jeden Topf den perfekten Deckel	215
Ich gerate immer an den Falschen/die Falsche!	217
Ende gut, alles gut	219
Danksagung	222



**JEDEM ANFANG
WOHT EİN
ZAUBER INNE**

Aller Anfang ist schwer. Die Wahrheit liegt in der Mitte, und wenn das Ende gut wird, ist alles gut. Spielt aber alles keine Rolle, da ohnehin der Weg das Ziel ist. Dabeisein ist ja schließlich alles, und auf Regen folgt Sonnenschein. Einen Plan B musst du aber dennoch haben. Am besten auch noch einen Plan C, denn alle guten Dinge sind drei, und Vertrauen ist zwar gut, Kontrolle aber besser. Also besser auf Nummer sicher gehen, denn Übermut kommt bekanntlich vor dem Fall.

Verwirrt? Verständlich! Aber genau diese Lügen (ja, all dies sind Lügen) denkt *es* in dir. (Solltest du dich über das »*es*« wundern, hab Geduld, darauf kommen wir noch zu sprechen.) Und das sogar recht häufig. Durchschnittlich denkst du 60000 Gedanken am Tag. Das sind 40 Gedanken pro Minute. Ein Gedanke alle 1,5 Sekunden. Wenn wir durch-

schnittlich von, sagen wir, fünf Wörtern pro Gedanke ausgehen, sind das 300 000 Wörter am Tag. Würdest du einen einzelnen Tag lang all deine Gedanken aufschreiben, könntest du damit drei durchschnittlich lange Bücher vollständig füllen.

Na und? Könntest du jetzt fragen.

Nun ja, deine Gedanken verpuffen ja nicht einfach, nachdem du sie gedacht hast. Jeder einzelne deiner Gedanken hat eine Auswirkung auf dein Leben. Du merkst vielleicht nicht die Auswirkung eines jeden einzelnen Gedankens, weil dir die meisten deiner Gedanken ja gar nicht bewusst sind. Nur jeder zehnte unserer Gedanken ist bewusst gedacht. 90 Prozent der Zeit denken wir einfach vor uns hin, wie auf Autopilot. Dir ist gar nicht bewusst, was *es* da alles in dir denkt, und vermutlich sind da sehr viele sehr ungesunde Gedanken dabei. Die Sprichwörter zu Beginn des Buches sind da noch das Harmloseste.

Was dir aber sehr wohl bewusst ist, ist die Auswirkung der Summe deiner Gedanken, also deiner, nennen wir es, geistigen Ausrichtung, häufig auch als Mindset bezeichnet. Dein Mindset ist deine Grundeinstellung zum Leben. Es besteht aus der Summe deiner Gedanken.

Du wirst mir sicher zustimmen, dass dein Mindset eine starke Auswirkung auf dein Wohlbefinden hat. Ein schlechtes Mindset verschlechtert deine Stimmung, ein gutes Mindset verbessert sie. Vielleicht kennst du das, wenn du dich gut fühlst, und plötzlich, von einem Moment zum anderen,

ändert sich deine Stimmung. Alle äußeren Umstände sind gleich geblieben. Nichts Sichtbares hat sich verändert. Das Einzige, was sich verändert hat, ist deine geistige Ausrichtung. Oft reicht ein einzelner unwahrer Gedanke aus, um unsere Stimmung gehörig zu verschlechtern.

Ein gutes Beispiel für die Wirksamkeit unserer Gedanken ist die Grundeinstellung eines Patienten oder Klienten. Viele Studien belegen, dass eine positive Grundeinstellung großen Einfluss auf die Genesung hat. Ein Patient, der davon überzeugt ist, wieder gesund zu werden, hat in der Regel einen wesentlich besseren Heilungsverlauf als ein Patient, der sich aufgibt.

Sehr deutlich machen dies Studien über sogenannte Placebos, also Medikamente, die eigentlich keine inhaltliche Wirkung haben, wovon der Patient aber nichts weiß. Es gibt unzählige Studien, die die Wirkung von Placebos belegen. Eine Studie zeigte beispielsweise, dass Placebos in 54 Prozent der Fälle die gleiche Wirkung auf Patienten haben wie reines Morphium. Mehr als die Hälfte der Patienten merkte keinen Unterschied zwischen Morphium und einer reinen Kochsalzlösung. Es gibt sogar Studien über Scheinoperationen, die zu voller Heilung führten, obwohl keinerlei Eingriff vorgenommen wurde. Das zeigt deutlich, wie stark uns unsere inneren Überzeugungen beeinflussen können.

Gedanken sind wirksam und real. Jeder deiner Gedanken ist messbare Energie, die du aussendest und die sich, wenn sie stark genug ist, manifestiert. Das fällt uns schwer zu glau-

ben, da Gedanken für uns nicht greifbar sind. Unser Verstand ist darauf trainiert, Dinge zu begreifen, also sie zu greifen, sie zu betasten, zu drehen, in verschiedenen Perspektiven zu betrachten und dann ein Urteil zu fällen. Unsichtbare Dinge wie Gedanken, die nur aus Energie bestehen, sind für uns nicht greifbar und daher auch schwer zu *begreifen*. Die Energie eines Gedankens ist aber nicht weniger real als ein Windhauch, der deine Wange streichelt, und auch dieser ist nicht sichtbar. Dass die Luft, die du atmest, aus Sauerstoff, Stickstoff und ein paar Gasen besteht, glaubst du schließlich auch, obwohl du die Bestandteile nicht sehen kannst. Oder dass das Licht in dem Raum, in dem du dich momentan befindest, eigentlich aus verschiedenen Spektralfarben besteht.

Ich habe diesem Buch bewusst sehr viele meiner eigenen Gedanken beigegeben, damit du sie betrachten kannst. Einen davon liest du nun gerade. Aber zeigen kann ich dir dennoch keinen, da einzelne Gedanken nun mal nicht sichtbar sind.

Ich erzähle dir das, damit du die Auswirkungen deiner Gedanken auf dein Leben richtig einschätzt. Bevor wir beginnen, uns dem Quatsch, den *es* in dir denkt, zu widmen, ist es wichtig zu erkennen, dass dieser Quatsch, bewusst oder unbewusst gedacht, bestimmt, ob du dich wohlfühlst oder eben nicht.

Je bewusster du dir deiner Gedanken bist, desto weniger Zeit fährst du schlafend auf Autopilot durchs Leben.

Und je gesünder deine Gedanken sind, desto leichter und unbeschwerter wird dein Leben sein.

DEINE EIGENE UNTERTITELSPUR

Wie ist denn eigentlich dein aktuelles Mindset entstanden?
Wo kommt das her, was *es* da in dir denkt?

Du hast ja nicht schon von Beginn deines Lebens an ein fertiges Lexikon der Welt dabei. Du kommst ohne Kategorien wie gut und schlecht, ohne Wörter für die Dinge, ohne Erfahrungen auf die Welt. Also völlig frei von jeglichem Urteil.

Doch dann beginnst du, dir ein Gedankenmodell zu basteln, durch Erziehung, Sozialisierung, Nachahmung und Erfahrung. Dieses Gedankenmodell hilft dir dabei, dich in der dreidimensionalen Welt zurechtzufinden. Es hilft dir, gefährlich von ungefährlich zu unterscheiden, heiß von kalt, spitz und scharf von weich und rund und so weiter. Dieses Gedankenmodell ist nichts anderes als ein sehr komplexes Begriffslexikon, das ständig durch deine Erfahrungen erweitert und auf die Realität angepasst wird.

Erst dieses Begriffslexikon gibt der Welt, die du siehst, ihre Bedeutung. Die Welt an sich ist nichts. Die Dinge rufen dir ja nicht zu, was sie sind. Nichts von dem, was du siehst oder erlebst, sagt dir »Ich bin schön. Ich bin wertvoll. Ich bin unangenehm. Für mich musst du dich schämen« und so weiter.

Diese Bedeutung und die damit meist verbundene Wertung triffst du ganz allein anhand deines Lexikons. Es sind die Einträge im Lexikon, die darüber entscheiden, wie du die Welt siehst.

Als Kind nimmst du nicht nur nützliche Dinge in dein Lexikon auf, sondern alles. Du saugst alles auf wie ein Schwamm. Denn als kleines Kind diskutierst du nicht am Frühstückstisch mit deinen Eltern oder in der Schule mit deinen Lehrern. Sie sind deine Bezugspunkte, und du glaubst, was du hörst. Nun sind dies aber auch nur Menschen, die, so wie du auch, als Kind ihr eigenes Lexikon erschaffen haben, das wiederum auf den Überzeugungen ihrer Bezugspersonen gründete und so weiter.

Du nimmst also über die Zeit eine ganze Menge nützlicher und eine ganze Menge unnützlicher Überzeugungen in dein Lexikon mit auf. Natürlich wird das Lexikon über die Jahre erweitert und angepasst, aber in den Grundfesten ist es immer noch jenes aus deiner Kindheit, denn kaum ein Erwachsener nimmt sich die Zeit zu prüfen, was es da so in ihm denkt.

Dein Lexikon ist also über die Jahre gewachsen. Begriffe und Überzeugungen wurden ergänzt, erweitert, miteinander verknüpft. Die Überzeugungen werden mit Schlagwörtern versehen, um sie in einer passenden Situation rasch auffinden zu können. Das funktioniert prinzipiell nicht anders, als wenn du in Google einen Begriff eingibst und auf »Suchen« klickst. Google durchsucht anhand des Schlagwortes sämtliche Bestände und liefert die seiner Meinung nach hilfreichsten Resultate. So macht das auch dein Gehirn. Je nachdem, womit das Lexikon befüllt wurde, führt die Suche zu völlig unterschiedlichen Ergebnissen. Stehst du beispielsweise

vor einer für dich wichtigen Aufgabe, versucht dein Verstand dich anhand der bisherigen Erfahrungswerte im Lexikon zu unterstützen.

Enthält dein Lexikon unterstützende Einträge zum Thema der Aufgabe, liefert es dir Ergebnisse wie: »Oh ja! Eine neue Möglichkeit, etwas zu probieren.« Das führt so weit, dass in deinem Körper Glückshormone ausgeschüttet werden und du dich auf die Aufgabe freust.

Enthält das Lexikon hingegen kritisierende Einträge zum Thema deiner Aufgabe, bekommst du Dinge zu hören wie: »Oh nein! Eine neue Möglichkeit, etwas falsch zu machen und zu versagen.« Das führt dazu, dass dein Körper Angsthormone ausschüttet und du am liebsten gleich aufgeben würdest.

Dein innerer Denker kann dir dabei nur Dinge liefern, die im Lexikon stehen, nichts anderes. Er greift immer nur auf Vergangenheitsdaten zurück. Daraus entsteht dann deine eigene, persönliche Untertitelspur. Sie greift auf das von dir in der Kindheit befüllte Begriffslexikon zu und kommentiert alles, was du siehst, fühlst und erlebst. Du kennst die Stimme in dir, die die Urteile fällt. Sie liest vor, was du ihr beigebracht hast. Du hast die Untertitel im Laufe deines Lebens festgelegt und darum gebeten, informiert zu werden, wenn sie zur Situation passen. Und diese Aufgabe erfüllt die Stimme gnadenlos. Sie wiederholt wie ein Uhrwerk, 60 000-mal am Tag, was du einst abgespeichert hast, und das ist, um es deutlich zu sagen, häufig völliger Quatsch. Totaler Schwachsinn.

Lügen. Ungesundes Zeug. Viele Menschen leben mit einer Untertitelspur im Kopf, die sie ständig gnadenlos kritisiert. Und die Kritik hat überhaupt nichts mit dem aktuellen Moment zu tun, sondern entspringt alten, längst verstaubten, unnützen Einträgen im Lexikon. Da die Menschen das aber nicht wissen, spulen sie dennoch immer wieder die gleichen mentalen Filme aus dem alten Drehbuch ab. Immer wieder.

Die Mehrheit der Einträge deines Lexikons brauchst du längst nicht mehr, weil du mittlerweile erwachsen bist und Situationen differenziert bewerten kannst. Du verstehst die Sprache deines Lebensfilms mittlerweile von alleine. Die Untertitel, die aus reiner Gewohnheit immer noch in deinem Kopf ablaufen, lenken dich nur von deinem Film ab. Du brauchst sie nicht mehr.

Dein Verstand fällt ununterbrochen Urteile über die Umgebung. Er sieht etwas, schlägt im erlernten Begriffslexikon nach und bewertet die Situation als gut, schlecht, fad, kenn ich schon und so weiter. Anhand dieses Lexikons wählt dein Gehirn aus, was es dir zeigt und was nicht. Das Lexikon fungiert wie eine Firewall, die nur durchlässt, was laut Lexikon hilfreich ist. Es trifft eine Auswahl. Und eine solche Auswahl ist absolut notwendig, denn wir sind nicht annähernd in der Lage, sämtliche Eindrücke, die auf uns hereinprasseln, bewusst zu verarbeiten.

Dein Gehirn verarbeitet pro Sekunde elf Millionen Reize. Bewusst erlebt werden davon gerade einmal 40. Dein Gehirn

wählt aus elf Millionen möglichen Reizen jene 40 aus, die es dir präsentiert. Du bekommst also jede Sekunde gerade einmal 0,00036 Prozent von dem mit, was um dich herum passiert. Wäre es da nicht schön, wenn zumindest diese 0,00036 Prozent die richtigen 0,00036 Prozent wären?

Ein gesundes Mindset ist die Grundlage, dass jene 0,00036 Prozent unterstützende positive Wahrheiten enthalten anstatt kritisierender, negativer Lügen.

Das führt so weit, dass zwei Personen die gleiche Welt völlig unterschiedlich wahrnehmen können. Eine Person kann die Welt voller Möglichkeiten sehen, und für die andere ist sie eine Welt voller Risiken. Das führt dazu, dass die eine Person überzeugt ist, dass nichts schiefgehen kann, während die andere förmlich darauf wartet, dass alles schiefgeht. Das Ergebnis ist, dass die eine Person ein leichtes, unbeschwertes Leben führt, während die andere Person verbissen kämpft.

Deine Wahrnehmung der Welt wird anhand deines Lexikons gefiltert. Wenn du selbst entscheiden willst, wie dieser Filter aussieht, gilt es, dein Lexikon auszumisten. Denn dort legst du fest, ob dein Filter darauf ausgerichtet ist, dich zu unterstützen oder dich zu kritisieren. Dort entscheidest du, ob deine Untertitelspur vorrangig mit hilfreichen Wahrheiten befüllt ist oder mit sorgenerzeugenden Lügen. Denn wiederkehrende Sorgen sind nichts anderes als falsch abgespeicherte Einträge in deinem Lexikon. Das ist alles. Es sind Lügen. Verdrehte Überzeugungen der Realität, die du dir im Laufe deines bisherigen Lebens angeeignet hast.

Die **gute** Nachricht ist, du kannst jede Sorge, die es in dir denkt, als Lüge enttarnen und durch Wahrheit ersetzen. Einfach so, völlig ohne Haken. Wenn dein Begriffslexikon entscheidet, wie du die Welt siehst, brauchst du nur die Einträge darin zu ändern, und die ganze Welt muss sich dem anpassen. Du kannst die graue Brille abnehmen und die Welt endlich so sehen, wie sie wirklich ist. Voller Leichtigkeit und Unbeschwertheit. Du kannst deine Untertitelspur völlig neu schreiben, damit sie dir von nun an in jedem Moment die wohltuende Wahrheit zuflüstert. Einfach so, von heute auf morgen, völlig ohne Haken.

Läuten in dir jetzt schon die Alarmglocken? Klingt das nicht viel zu unproblematisch? All deine Sorgen und Ängste einfach so durch die wohltuende Wahrheit ersetzen? Da ist doch was faul. Wo ist der Haken an der Sache?

Nun. Den gibt es nicht. Und damit sind wir schon bei einer ersten Lüge angelangt, die es in vielen denkt. Der Eintrag »Das klingt zu einfach. Wo ist der Haken?« ist in vielen Lexika abgespeichert. Wenn etwas nur gute Seiten hat, traust du der Sache nicht über den Weg. Wartest du nach der guten schon auf die schlechte Nachricht?

Diese und andere Lügen werden wir nun an den inneren Lügendetektor anschließen und nach der Wahrheit suchen. Ein Patentrezept dafür gibt es nicht. Manche Lügen werden wir mit gesundem Menschenverstand und Logik widerlegen können, andere anhand wissenschaftlicher Studien. Hier und da werden wir mit Zitaten arbeiten. Einigen Lügen werden

wir mit Humor begegnen, und wiederum andere erfordern einen etwas sanfteren, möglicherweise esoterischen Ansatz. Wenn dich das Wort »esoterisch« abschreckt, sei unbesorgt. Esoterisch bedeutet in der ursprünglichen Bedeutung nichts anderes als innerlich. Philosophische Lehren wurden im alten Griechenland in esoterische und exoterische Lehren unterteilt. Exoterische Lehren behandelten Themen anhand allgemein zugänglichen, also extern vorhandenen Wissens. Esoterische Lehren versuchten Themen anhand innerlich vorhandenen Wissens zu behandeln. Exoterisches Wissen ist für jeden zum Beispiel in einer Bibliothek greifbar. Esoterisches Wissen erfordert ein wesentlich höheres Maß an Interpretation. Etwas, das für dich Gültigkeit hat, trifft innerlich auf deinen Nachbarn möglicherweise schon nicht mehr zu. Es ist dadurch unmöglich, es allgemeingültig extern zugänglich zu machen. Deshalb haben esoterische Ansätze weniger Allgemeingültigkeit als exoterische. Esoterik ist daher aber zur Behandlung mancher Sachverhalte nicht weniger wirkungsvoll als eine wissenschaftlich belegte Studie. Wenn die Sachverhalte für dich zutreffen, reicht das ja auch schon. Dann bist du eben deine eigene Studie. Bei der einen oder anderen Lüge hast du womöglich ein wohliges Gefühl beim Lesen, und schon beginnt deine Untertitelspur sich zu verändern.

Zwei Hinweise noch vorab. Dieses Buch ist so angelegt, dass du alles, was dich nicht anspricht, einfach überblättern kannst. Denn es beinhaltet garantiert Einträge, die dich nicht

ansprechen. Menschen und ihre Lexika sind völlig unterschiedlich. Meine Testleser haben die Lügen auf einer Skala von eins bis fünf für sich bewertet. Die Ergebnisse waren völlig unterschiedlich. Einträge, die eine Person völlig fesselten, waren für andere absolut nichtssagend.

Meine Einschätzung für dich ist daher: Die Hälfte der Lügen wird dir bekannt vorkommen. Ein Viertel der Antworten auf die Lügen wird dich ansprechen. Und eine Handvoll davon wirst du nie wieder vergessen. Nur für diese Handvoll ist das Buch geschrieben. Du kannst also beruhigt im Buch herumblättern.

Zweiter Hinweis. Da nur du Einträge in deinem eigenen Lexikon vornehmen kannst, entscheidest auch nur **du**, wie du dein Leben wahrnimmst. Sei also nicht enttäuscht, wenn die folgenden Antworten häufig ein »**Du** entscheidest« beinhalten. Ist das Leben hart? Je nachdem, wie **du** es lebst. Bekommst du im Leben etwas geschenkt? Je nachdem, ob **du** die Geschenke siehst und auch annimmst.

Wenn du dir zuckersüße Pauschalantworten wie »Das Leben ist immer wunderbar leicht« erwartest, wirst du enttäuscht sein. Denn das wäre ja die nächste Lüge, und in diesem Buch wollen wir ausnahmsweise bei der Wahrheit bleiben.

Aber welche Antwort könnte schöner sein als jene, dass **du** entscheidest. Dass du es selbst in der Hand hast. Dass du Schöpfer in deinem Leben bist und nicht Opfer. Dass du unabhängig bist. Dass du frei bist.

Also los! Lass uns QUATSCHen!

QUATSCH ÜBER DAS LEBEN

*Ob du denkst, das Leben ist leicht
oder das Leben ist schwer. Du wirst
auf jeden Fall recht behalten.*

frei nach Henry Ford



Reinhold Lackner

Quatsch

Weniger grübeln, mehr leben - Glaubenssätze und Denkmuster für die Tonne

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
ISBN: 978-3-442-22208-7

Goldmann

Erscheinungstermin: Juni 2017

Nimm die graue Brille ab!

Jeder kennt sie, die fieseren kleinen Glaubenssätze wie „Ich bin nicht gut genug.“ oder „Ich kann das nicht.“, die uns im Alltag immer wieder verunsichern und an vielem hindern, das uns am Herzen liegt. Reinhold Lackner zeigt wie man diesen Denkfällen am besten begegnet – mit Realismus, Scharfsinn und Umsicht. Mit seinen geistreichen und augenzwinkernden Faktgeschichten macht er unseren Sorgenteufeln den Garaus und hält uns an, gelassen zu bleiben, wenn wir mal wieder ins Grübeln kommen.

 [Der Titel im Katalog](#)