

Probleme, Krisen, Misserfolge - die Meilensteine zum Glück



, Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors bzw. Lizenzgebers nicht gestattet.

Autor: Antonio Rudolphios (2018)

Diese Publikation wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt.
Als Leserin und Leser, möchte ich Sie ausdrücklich darauf hinweisen,
dass keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen im
Zusammenhang mit dem Inhalt dieses eBooks entstehen, übernommen
werden können. Der Leser ist für die aus diesem Ratgeber
resultierenden Handlungen selbst verantwortlich.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	4
Welche Probleme haben wir denn eigentlich und wie lösen wir sie am besten?.....	6
Der Streithammel-Typ.....	29
Umgang mit Niederlagen.....	30
Was haben Probleme und Krisen mit Glück zu tun?.....	32
Langer Atem zum Erfolg.....	38
Meilensteine zum Glücklich sein.....	39
Schlusswort.....	40

Vorwort

Sind Sie auch schon an Ihren Problemen verzweifelt? Glaubten Sie, in einer ausweglosen Lage zu sein? Haben Sie Niederlagen einstecken müssen oder Krisen durchlebt? Bestimmt kennen Sie das Gefühl von Misserfolgen. Was ist aus all dem geworden? War es nicht am Ende tatsächlich so, dass Probleme, Krisen und Niederlagen doch gar nicht so krass ausfielen, wie Sie es zuerst befürchteten?

Menschen neigen dazu, im Angesicht von Misserfolgen und bei ernsthaften Problemen in Panik und in eine gewisse Schockstarre zu verfallen – wie das Kaninchen vor der Schlange, das so lange starr verharrt, bis es mit einem Schlag gefressen wird. Sie werden echt schnell kopflos und machen es nur noch schlimmer, weil sie nämlich falsche Entscheidungen treffen, anstatt in Ruhe erst einmal eine Nacht darüber zu schlafen.

Halten Sie sich immer den klugen Philosophen-Spruch vor Augen: Nichts ist endgültig, nur der Tod. Für alles gibt es immer eine Lösung. Oder wie sagte mein guter Freund Rolf immer: Nichts ist von Dauer. Und er behielt meistens Recht. Der 75-Jährige verstand sich auf Reiki, der japanischen Energietherapie – kurz: Heilung durch Handauflegen.

Und Rolf behauptete, er könne es sogar per gedankliche Ferntherapie schaffen. Na ja, jedenfalls prophezeite er mir manche Dinge, die zufällig so oder ähnlich eintraten. Auf jeden Fall, sein „Nichts ist von Dauer“ war für mich immer ein beruhigender Spruch. Den sollten Sie sich auch mal merken, dann fällt Ihnen so manches viel leichter.

Damit Sie nicht mehr die falschen Entscheidungen treffen und Probleme nicht als den Weltuntergang ansehen, halten Sie ja jetzt diesen Ratgeber in Ihren Händen. Sie wollen es anders machen als die

neunzig Prozent derjenigen wie oben beschrieben. Dieses eBook hilft Ihnen dabei, Ihre missliche Lage gut zu analysieren und clevere Lösungen zu finden. Befolgen Sie die Tipps und Tricks, dann finden Sie auch Ihre ganz persönlichen Meilensteine zum Glück.

Welche Probleme haben wir denn eigentlich und wie lösen wir sie am besten?

Das Leben ist nicht immer einfach – von der Geburt über Kindergarten, Schule, Ausbildung, Partnersuche bis hin zur Familie und dem manchmal beschwerlichen Alter samt Tod. Gehen wir zunächst einmal von unserem Alltag aus:

- **Partnersuche/Beziehung:** Die wohl naheliegenden Schwierigkeiten können natürlich da auftreten, wo zwei oder mehr Menschen sozusagen aufeinander hocken – in einer Beziehung und auf dem Weg dorthin. Wir sind nicht fürs Alleinsein geschaffen, also suchen wir uns Partner oder gestalten zumindest einen **Lebensabschnitt** mit jemandem zusammen. Manche Menschen leben halt in Projekten und halten es nur ein paar Jahre aus – heute mal das Projekt Susi und in fünf Jahren ist Evi dran. Da gibt es dann aber auch immer wieder die Mauerblümchen und die ewigen Junggesellen, die sich alle **nicht trauen** und den Mund nicht aufkriegen, wenn der Schuss des Lebens plötzlich vor ihnen steht. Da kann man nur sagen: Allen Mut zusammen kratzen und hinein ins Getümmel. Was vergibt man sich schon, mal einen Blumenkorb zu kassieren. Dann hätte es wahrscheinlich sowieso nie gepasst. **Schlagfertigkeit und Mut** sind die Zauberworte.

Beides kann man sich sogar **antrainieren**, indem Sie einfach wildfremde Leute ansprechen und nach dem Weg fragen, oder sich mal lockere Anmach-Sprüche zurechtlegen und die passenden Antworten darauf gleich mit. Dann sind Sie gewappnet und bleiben künftig nicht mehr mit offenem Mund einfach stehen, wenn die Traumfrau an Ihnen vorbei geht. Sie kennen das doch:

Haben Sie schon mal kleine Kinder beobachtet, denen man ein Stück Schokolade vor die Nase hält? Richtig: Die Spucke läuft automatisch aus deren Mund. Ihnen soll aber nicht die Spucke wegbleiben. Sie sollen doch die Gelegenheit beim Schopf ergreifen. **Auch als Frau darf man das:** „Hey Mann, bist du aber nett. Dich würd’ ich nicht von meiner Bettkante stoßen!“ Mein Gott, Sie sind doch auf der Pirsch. Da ist fast alles erlaubt, wenn man zugreifen möchte. Oder wollen sie weiter allein verkümmern? Legen Sie sich die passenden locker-flotten Sprüche zurecht, damit Sie nicht sprachlos bleiben.

Oder schauen Sie sich eine der vielen Fernseh-Kuppel-Shows an. Hier finden Sie praktische Beispiele fürs Leben und für die Partnersuche. Meiden Sie die teuren Partnerbörsen, wo Sie monatlich saftig einen abdrücken müssen. **Ist man aber erst einmal zusammen, dann kann Ihnen aber auch folgendes blühen.** Für jeden ist die Ehe auf ewig nicht das richtige Ding, aber sie verbinden sich für einen bestimmten zeitlichen Abschnitt (Lebensabschnitts-Partner) mit einer Partnerin oder einem Partner. Manchmal merken Sie aber erst später, dass Sie doch die falsche Wahl getroffen haben. Und dann ist es nur schwer, aus der Nummer wieder heil und schnell heraus zu kommen. „Drum prüfe, wer sich ewig bindet“, heißt es deshalb schon in einem weisen Spruch. Und das „Bis der Tod euch scheidet“ ist leichter abgenickt als in der Praxis auch umgesetzt. Es gibt einen Richtwert: Leben Sie erst mal ohne Entscheidung mindestens für sechs Monate mit jemandem zusammen, bevor Sie eine dauerhafte Beziehung eingehen. Denn dann finden Sie die Macken des Partners oder der Partnerin heraus. So lange kann nämlich niemand den Hollywood-Star mimen. Wir verstellen uns, aber das Gewohnheitstier kommt irgendwann doch wieder durch

und zeigt sein wahres Gesicht. Wir machen schöne Augen und präsentieren uns von der besten Schokoladen-Seite. Irgendwann legen wir doch alle Scheu beiseite – wie der Dieb, der hundertmal geklaut hat und sich absolut sicher fühlt. Dann nämlich macht er einen gravierenden Fehler, wird leichtsinnig und fliegt auf. Sie fahren tausendmal zu schnell mit Ihrem Auto, werden nie erwischt, bis es dann doch mal blitzt – und Sie sind mit einer saftigen Strafe dabei. Wer Grenzen ständig überschreitet oder austestet, wird es irgendwann einmal zu spüren bekommen.

Genauso: **Mehr Schein als Sein**. Die Wahrscheinlichkeit ist jedenfalls größer als bei einem, der sich an die Regeln hält oder von vornherein zeigt, wer er wirklich ist. Wer sich also nur von dem schönen Aussehen eines Partners blenden lässt, macht einen fatalen Fehler. Mindestens so stark wie das **Blendwerk sollte deshalb ein Blick in das Innere** sein, in den **Charakter**. Denn man muss ja mit seiner Wahl zufrieden sein und zusammenleben können. Stellen Sie später grundsätzliche Meinungsunterschiede fest, kommt es zum Streit. Das kann sich um Überzeugungen oder Ansichten handeln, um politische Richtungen oder den Umgang mit dem Geld, religiöse Ansichten oder Vorurteile gegen bestimmte Menschen oder Rassen, um den Umgang mit Tieren oder über Lebensmittel und Speisen. Ihre Beziehungsprobleme meistern Sie aber nicht im Dauerstreit, sondern in einer **Klärung**, auch wenn die eine **Trennung** bedeutet. Das kann ein **Meilenstein zum Glück** werden, denn **jedes Ende hat auch einen neuen Anfang** und kann eine **bessere Chance** bedeuten. Andere Mütter haben bekanntlich auch schöne Töchter beziehungsweise Söhne. Also auf ein Neues.

- **Sexualität:** Was ist man anfangs doch erfinderisch und hat seinen Spaß – bis der graue Alltag schnell einkehrt. **Tote Hose im Bett.** Ihnen fällt auch gar nichts mehr ein. Immer die gleiche Nummer mit (Missionars-) Stellung. Schon haben Sie ein Problem. Denn Sie sind wenig kreativ. Und Sie **mögen nicht darüber reden.** Dabei ist es doch die einfachste Sache auf der Welt, auch sexuelle Wünsche und Neuerungen zu besprechen: „Sollen wir es mal draußen in der Natur probieren? Ich mag das Verbotene und wenn uns Voyeure dabei zuschauen.“ Oder: „Ich möchte mal mit dir in den Sexshop gehen und etwas Spielzeug für heute Abend einkaufen.“ **Reden Sie und sprechen sie es ohne Scheu an. Ihre Bedürfnisse sollten kein Tabu sein.** Was soll schon passieren? Wenn Ihre Freundin oder Ihr Partner kneift, dann haben die ein Problem und sollten vielleicht mal auf die Couch zum **Paar-Therapeuten.** Wer nicht mal über Intimes und seine Bedürfnisse reden kann, ist prüde und verklemmt. **Mangelnde Kommunikation** hat schon Paare auseinander gehen lassen und sogar Kriege ausgelöst. Gesprächsbereitschaft ist auf allen Ebenen der Schlüssel zur Lösung von Problemen. Reden Sie also – auch über Sex. Und lassen Sie Ihre geheimen Phantasien nicht nur unerfüllte Träume bleiben. Sonst schmachten Sie doch nur den verpassten Möglichkeiten hinterher. **Leben Sie Ihre sexuellen Träume und Phantasien,** auch wenn sie noch so versaut sind. Denn Sie werden ein erfüllteres Liebesleben haben und viel glücklicher sein.
- **Familie/Kinder:** Das Leben in einer Familie und vor allem mit Kindern stellt immer einen **Kompromiss** dar. Sie müssen sich bei unterschiedlichen Interessen aufeinander zu bewegen. Jeder gibt etwas auf, man kann sich nicht komplett auf Kosten anderer Familienmitglieder durchsetzen. Dann wären Sie ja schnell der

Haustyrann, mit dem es keiner lange aushält. Auf der anderen Seite aber erfährt Ihr Leben auch viel an **Bereicherung**. Wer sich für Kinder entscheidet, sollte vorher genau wissen, dass er **Einschränkungen** in seinem bisherigen Leben hinnehmen muss (wie wenn Sie sich einen Hund anschaffen). Und die Kleinen durchleben bekanntlich auch verschiedene Phasen. Es fängt mit schlaflosen Nächten und **Schrei-Babys** an und hört mit **provozierenden Pubertierenden** und dem ersten Verliebt sein auf. Kinder schleppen Ihnen Freunde ran, die Sie nicht ausstehen können. Ja, der Nachwuchs macht schon manchmal Ärger. **Geduld und gute Nerven** sind oft gefragt – und zu erkennen, wann man sich besser zurückzieht.

Überlassen Sie es Ihrer Frau, wenn die Kindergeschrei und endlose Diskussionen besser parieren kann. Dann halten Sie sich, der sich manchmal auch zu cholerischen Ausfällen hinreißen lässt, lieber raus. Erkennen Sie beizeiten, wo es brenzlig werden kann, damit das **Familienleben harmonisch** bleibt. Ziehen Sie auch manchmal bewusst die Reißleine. Was meinen Sie, wie glücklich Sie sind, wenn das schwierige Alter Ihrer Kinder überwunden ist und wenn diese Sie danach als Freund und Partner anerkennen. In der Pubertät kann es manchmal echt auf Messers Schneide gehen – Kinder reizen einen bis aufs Blut und wollen gar ausziehen oder sich mit den eigenen Eltern prügeln. Es gibt solche Situationen, muss es aber nicht. Ganz problematisch wird es, wenn sich **Eltern scheiden lassen**. Darunter leiden Kinder besonders. Das müssen Sie abfedern, indem Sie einerseits den Kleinen nicht die Schuld für Ihre Trennung vermitteln und andererseits immer guten Kontakt zu ihnen halten. Sie bleiben zeitlebens Mutter oder Vater Ihrer Kinder und das Besuchsrecht sollten Sie auch wahrnehmen. So vermeiden Sie Probleme in

deren Entwicklung, etwa ein Abfallen der schulischen Leistungen oder gar psychische Störungen mit Behandlungs-Bedarf.

- **Beruf, Arbeit, Job:** Mindestens **ein Drittel unseres Lebens** verbringen wir auf der Arbeit. Da ist ein **großes Konflikt-Potenzial** vorgezeichnet. Sie müssen mit Kolleginnen und Kollegen auskommen, die Ihnen vielleicht gar nicht so liegen oder sogar am Arbeitsplatz streiten. **Konkurrenzgedanken, Futterneid und der Flur Funk** im Büro treiben Sie in die Enge bis hin zum **Mobbing**. Selten wird so viel getratscht wie auf der Arbeit. Probleme bekommen Sie dann, wenn dadurch Ihr **beruflicher Aufstieg kaputt** gemacht wird. Sie haben sich so auf den Job gefreut und hatten tolle Perspektiven – bis Ihnen fiese Kollegen die Tour vermasselten. Manchmal sind die **Intrigen** am Arbeitsplatz auch nicht greifbar, weil sie anonym und hinter Ihrem Rücken erfolgen. Manche Kolleginnen **sabotieren gar Ihre Arbeitsergebnisse**, indem sie ihnen falsche Akten auf den Tisch legen oder Sie mit gefakten Unterlagen in eine andere Richtung treiben und Sie bei der Präsentation auflaufen lassen. Es ist nur schwer zu erkennen und wie soll man sich davor auch schützen? Manchmal hilft nur das Gespräch mit dem Vorgesetzten oder die Bitte um eine **Versetzung**. Wenn es gar nicht anders geht, müssen Sie **kündigen** und sich eine neue Stelle suchen – getreu der Devise:

Ein neuer Anfang ist auch eine neue Chance auf einen besseren Job. So kann der Meilenstein zum Glück im Berufsleben aussehen. Auch wenn es zuerst so ausgesehen hat, dass man den Traumjob im Sack hatte. Manchmal aber **verrennt** man sich auch selbst in eine Ausbildung und Arbeit, die sich im Nachhinein als die **falsche Wahl** entpuppt. Hilft alles nichts, da muss man durch

und umsatteln. Auch im Berufsleben hat man es manchmal mit **Fehlinvestitionen** zu tun und man muss sie nur schnell genug **abschreiben**. Denn bevor Sie ein Berufsleben lang in einem ungeliebten Job versauern, kratzen Sie bitte schnell die Kurve. Erkennen Sie das rechtzeitig, wenn Sie sich falsch entschieden haben. So manch einer **träumt von einem Arbeitsplatz** als Pilot oder Stewardess, doch ein **Privatleben** ist damit nur schlecht möglich. Welcher Partner oder welche Partnerin wartet schon gerne ständig auf den Freund oder die Frau? Von Familie einmal ganz abgesehen. Das muss man sich halt vorher genau überlegen, wenn man solche Berufswünsche hat. Und dann kommt auch hinzu, dass sich **unsere Arbeitswelt immer stärker im schnellen Wandel** befindet und wir **flexibel** sein müssen und manchmal auch **mobil**.

Traumjob hin oder her, wir befinden uns hier **nicht auf einem Wunschkonzert**, sondern müssen die Lage realistisch einschätzen. Und wer eine sichere gute Arbeitsstelle haben möchte, kriegt sie bestimmt nicht in seinem Dorf auf dem flachen Land oder in den Bergen, sondern muss mobil sein und von seinem Freundes- und Familienkreis Abschied nehmen können, sich wieder etwas Neues aufbauen. Dafür hat man aber den gewünschten Job. In bestimmten Berufen sollte man auch bereit zur **ständigen Weiterbildung** sein, denn die Entwicklung rauscht so schnell an einem vorbei, dass man fix out ist. Wer nicht Schritt hält, verliert den Anschluss und geht baden. Gerade in den **modernen digitalen und Berufen** im Internet-Business ist der Wandel fast täglich spürbar und erlebbar. Nicht umsonst propagiert man heutzutage eher ein lebenslanges Lernen. **Wer rastet, der rostet** – kein Spruch trifft auf die heutige Arbeitswelt besser zu als dieser.

- **Personal:** Wie ist das denn nun gemeint? Na ja, einerseits kann man als Chef oder Firmeninhaber schon mal **Probleme mit seinen Mitarbeitern und Angestellten** bekommen. Da geht es um Mehrarbeit, Überstunden, Urlaubsplanung, Gehalt und Konzentration auf den Job. Dafür muss man ein behutsames, diplomatisches Händchen haben und überzeugen – von wegen **Win-Win:** Hilfst du mir, helfe ich dir. Sind Sie dafür nicht der geborene Typ, überlassen Sie das einer geschickteren Kraft mit Fingerspitzengefühl. Empathie ist also auch hier gefragt, wie im nächsten Beispiel - Einfühlungsvermögen auch in die Rolle des anderen also. **Andererseits bedenken Sie bei Reklamationen,** Beschwerden und Verhandlungen im Geschäft, Restaurant, Hotel oder Freizeitpark, dass die Angestellten ja nichts dafür können, wenn etwas fehlerhaft ist. Sie sind nur rein zufällig in dem Moment quasi die Repräsentanten der Firma, also werden Sie nicht zu persönlich und bitten Sie darum, die Reklamationen weiterzuleiten und sagen Sie ruhig auch, dass die vor Ihnen stehende Person ja den Mist nicht selbst verbockt hat. Aber irgendwie müsste Ihnen ja auch geholfen werden. So kann man sein Ziel besser erreichen und glücklich werden. Gehen Sie den Schwierigkeiten geschickt aus dem Weg. Aufräumen in der Küche ist auch so ein Problemfall, der Streitereien auslöst. Jeder benutzt sie, doch keiner will aufräumen und saubermachen. Im Kühlschrank sieht es aus wie bei Hempels unterm Bett. Hier ist viel Überzeugungskraft unter Kollegen gefragt. Hängen Sie doch mal einen Plan aus und teilen der Reihe nach jede Kollegin und jeden Kollegen ein und kündigen Sie an, wenn der Kühlschrank nicht aufgeräumt wird (manches schimmelt ja schon), dann gibt 's die Radikal-Methode: „Alles muss raus!“ Was meinen Sie, wie Ihre Mitstreiter plötzlich spüren. Oder machen Sie es mal ganz

lustig, hängen einen Zettel aus: „Morgen kommt die Lebensmittel-Hygiene und wahrscheinlich wird unsere Küche dicht gemacht, wenn wir nicht vorher Ordnung geschaffen haben, Treff in der Mittagspause!“ Das wirkt Wunder und schafft Frieden. So sehen respektable und glückliche Beziehungen am Arbeitsplatz aus.

- **Im Ausland Respekt haben:** Befinden wir uns im Ausland, fehlt uns oft das Fingerspitzengefühl für den Umgang mit den Einheimischen. Gerade in ärmeren Ländern zeigen wir dann oft, dass es uns besser geht. Wer aber bescheiden und respektvoll bleibt, wird dort sehr schnell Freunde finden und eine glückliche Zeit verbringen. Das Zauberwort heißt Respekt – verbunden mit dem Gedanken: Wir sind nur Gast. Treten Sie nicht auf wie Graf Koks aus dem Gaswerk. Zeigen Sie nicht Ihren Reichtum und behandeln Sie vor allem die oft ärmeren Einheimischen wie Ihre Sklaven. Denn dann könnten Sie nämlich echte Probleme bekommen.
- **Nachbarschaft:** Ja die lieben Nachbarn, mit denen man es mitunter **ein Leben lang aushalten** muss. Und nichts ist streitbarer als der bekannte Maschendrahtzaun. Man gönnt dem Nachbarn manchmal nicht das Schwarze unter den Fingernägeln, wie meine Mutter manchmal zu sagen pflegte. **Neid, Misgunst, Eifersucht und Streitsucht** prägen das Miteinander Haus an Haus und Wohnung an Wohnung. Ob Partys, Laub oder Lärm, gestritten wird über fast alles. Und manchmal hören wir auch von einem jahrelangen Martyrium, das vor dem Richter endet oder gar in handfeste Auseinandersetzungen bis hin zum Tod. Da staut sich so viel Wut und Ärger auf, dass Hitzköpfe schon mal zum Baseball-Schläger, Messer oder Gewehr greifen. Hier liegt wirklich

der Hund begraben. Nachbarn können echte Probleme bereiten, Schwierigkeiten machen und empfindliche Niederlagen herbeiführen. Aber natürlich geht es auch **umgekehrt** - gute und harmonische Nachbarschaft als Meilenstein zum Glück. Bedenken Sie immer, wenn Sie irgendwo neu zuziehen, dass dies ein Projekt von Dauer ist. Sie sind der **Neu-Ankömmling**, die Nachbarn meistens **Platzhirsche**. Fügen Sie sich harmonisch ein, Veränderungen können Sie später immer noch behutsam anpacken und Ihre Nachbarn von Besserem überzeugen.

Beide Teile sind eine **Bereicherung** füreinander. Sie wollen es sich doch nicht gleich verscherzen. Gehen Sie **offen** auf Ihre neue Umgebung zu, seien Sie **kommunikativ** und suchen den Kontakt. Am besten stellen Sie sich kurz vor, denn Nachbarn sind von Natur aus neugierig. Was ja auch nicht schlecht sein muss, denn so sieht wenigstens jemand ständig nach dem Rechten und bemerkt, wenn Einbrecher um Ihr Anwesen herumschleichen. Gesunde Neugier ist gut, Dauerbeobachtung und Spionieren schlecht. Da dürfen Sie dann auch mal einen kleinen Wink mit dem Zaunpfahl geben (Frau Meier, Ihre Gardinen wackeln immer, wenn wir das Haus verlassen. Sie beobachten uns doch wohl nicht?) Nehmen Sie einem möglichen Streit den Wind aus den Segeln, indem Sie **zum Beispiel eine Feier rechtzeitig ankündigen**: „Hallo Herr Nachbar, wir feiern am Samstag meinen Geburtstag. Da kann es schon mal etwas lauter werden und länger dauern. Was halten Sie davon, wenn Sie mit Ihrer reizenden Gattin einfach auch vorbeikommen und mit uns feiern? Sie sind herzlich eingeladen.“ Oder wenn der Herr von nebenan ständig über Ihr **Fallobst** auf seinem Grundstück stolpert und moppert, bringen Sie ihm doch mal **einen Korb bester Äpfel vorbei**. Der kann sich danach einfach gar nicht mehr

beschweren. Denn seine Frau backt ihm jetzt einen Apfelkuchen und sagt: „Herbert, jetzt bekommen wir bestimmt jedes Jahr frische Äpfel und du deinen pommerschen Lieblingsskuchen nach dem Rezept deiner Mutter.“ Erkennen Sie **Konflikt-Potenzial** und wappnen Sie sich. Zeigen Sie also **Empathie**: Was könnte meinen Nachbarn stören? Wo könnte er sich auf den Schlipps getreten fühlen, sagt es aber nicht? Warum ist mein Nachbar heute so schlecht drauf? **Beispiel**: Die größten Probleme sind meistens die **Grundstücksgrenze oder die Reinigung des Hausflurs**. Planen Sie also einen Zaun, dann gehen Sie zum Nachbarn und zeigen ihm, was Sie vorhaben. Binden Sie ihn mit ein (Sollen wir ein kleines Törchen einbauen, damit sich unsere Frauen immer leicht treffen können?), dann kann er sich später auch nicht mehr darüber aufregen. Genauso ist es mit einem Gartenhäuschen oder dem Teich, mit Hecken und anderen Bepflanzungen. Gibt es eine gemeinsame Reinigungspflicht reihum für den Hausflur in einer Wohngemeinschaft, dann halten Sie sich daran und putzen, wenn Sie an der Reihe sind. Regen Sie sich nicht darüber auf, wenn manche Nachbarn weniger gründlich reinigen. Sie tun Ihre Pflicht und damit ist es gut. Streitpunkt sind auch immer wieder die **gesetzlich verankerten Ruhezeiten** von Ein Uhr mittags bis Drei Uhr nachmittags sowie ab Zehn Uhr abends bis Sechs Uhr morgens. Häufige Ausnahmen sind meist nur mittags, wenn professionelle Dienste wie Straßenkehrer, Bauhandwerker, Baumfäller oder Dachdecker ihren Dienst tun und die Arbeit nicht für zwei Stunden einfach ruhen lassen können. Hingegen ist die Nachtruhe fast überall auf der Welt heilig. Da kann man tagsüber noch so viel Lärm anrichten, wer es dann aber dem Nachbarn mittenachts heimzahlen will und extra laut wird, bekommt auch von dem Krachmacher Ärger. Also

respektieren Sie das Ruhe- und Schlafbedürfnis Ihrer Nachbarn. Aber auch hier gibt es Ausnahmen von den Regeln, zum Beispiel in anderen Kulturkreisen. Südamerikaner feiern gerne bis in die Puppen. Wenn Sie denen um Zehn Uhr abends mit der Polizei drohen, lachen die nur und drehen die Anlage noch um ein paar mehr Dezibel hoch. Oder Chinesen sind von Natur aus laut, was auch irgendwie verständlich im Milliarden-Heer von Menschen ist. Und durch die bislang geltende Ein-Kind-Politik dürfen die kleinen Prinzlinge fast alles – und besonders auf den Nerven der Nachbarn herumtrampeln. Das hat die so provozierten Nachbarn dort nun auf den Plan gerufen. Übers Internet wird ein preiswertes Gerät vertrieben, das unter die Decke geklemmt auf Knopfdruck den Boden bei ihren Nachbarn darüber wackeln lässt. Versuche, das Teil gerichtlich verbieten zu lassen, sind kläglich gescheitert. Ob es Erfolg hat, ist bisher nicht überliefert. **Was soll uns das sagen?** Versuchen Sie nie, Ihre Nachbarn auf solch hinterfotzige Art, wie der Bayer sagen würde, zu **bestrafen oder zu erziehen**. Der Schuss geht nach hinten los und schraubt die Spirale der Rachegelüste nur noch höher. **Sprechen Sie miteinander. Kommunikation** ist das Zauberwort. Natürlich gibt es auch völlig uneinsichtige Zeitgenossen. Da haben Sie aber andere Möglichkeiten als den Vibrator einzusetzen. Es gibt eine **abgestufte De-Eskalations-Leiter**: Reden und nochmals reden, Kompromiss-Angebote machen, auf Ihre Beeinträchtigung hinweisen, um Empathie bitten, andere Nachbarn mit einbeziehen, schriftlich festhalten, Brief schreiben und Konsequenzen aufzeigen, Schiedsmann einschalten, Anwalt und Gericht. Hüten Sie sich davor, das Recht selbst in die Hand zu nehmen und den Juristen die Entscheidung abzunehmen. Dafür sind Sie nicht ausgebildet. Das überlassen Sie mal schön den

Profis. Sie wollen doch glücklich und friedvoll miteinander auskommen. Halten Sie sich immer dieses Ziel vor Augen. Nachbarn haben schon so viele Dummheiten fabriziert, nur um Ihrem Nebenan eins auszuwischen. Das Problem ist: Wenn Sie die frisch gepflanzten Blumen bei Ihrem Nachbarn heimlich platt treten, bringt Herr Mayer das doch nicht mit seiner Party in Verbindung, die Sie aus dem Schlaf gerissen hat. Der **singuläre Zusammenhang** fehlt. Herr Mayer ärgert sich über den Vandalismus, aber wird deswegen doch nicht leiser. Ihre blöde Aktion verpufft und ist völlig sinnlos, jedenfalls nicht zielführend. Noch eins ist wichtig: Nehmen Sie es immer **locker**, bleiben Sie cool, gehen Sie an das nachbarschaftliche Miteinander lächelnd und nicht verbissen ran.

- **Geschäftsleben:** Was ist nicht **streitbarer als der Preis** über ein Auto, eine Waschmaschine oder ein neues Sofa? Im Geschäftsleben finden wir also eben auch ein **hohes Konflikt-Potenzial** vor. Wir feilschen und reklamieren, wenn die Qualität nicht dem entspricht, was wir uns vorgestellt haben. Geht ein Smartphone oder Tablet mal kaputt, haben wir Probleme – meist auch mit der Garantie, weil wir das Gerät im Auslands-Urlaub günstig erworben haben. Viele Wirtschaftsgüter sind inzwischen verhandelbar. Wir spielen den einen Händler gegen den anderen aus, wobei die natürlich auch tricksen. Preis ist nicht immer nur gleich Preis. Sondern es kommt auch auf die Beigaben und Ausstattung eines Produkts an. Gehen Sie immer davon aus, dass **niemand etwas zu verschenken** hat. Jeder will auch einen noch so kleinen Profit machen. Auch der Verkäufer muss leben. Der Kunde möchte natürlich das beste und meiste für sein sauer verdientes Geld haben. Aber auch **Geschäftsleute untereinander** geraten in Streit, wenn eine Lieferung nicht

pünktlich ankommt oder schadhaft ist. Gerade im fernöstlichen Warenverkehr kommt es immer wieder vor, dass Warensendungen reklamiert werden und dies angeblich mit mangelhafter Qualität begründet wird. Schwierig nur, das exakt herauszufinden, wenn die Schiffsladung meilenweit entfernt lagert. Dann geht's meistens nur um Preisnachlässe. Geschäftspartner wappnen sich davor nur durch **einwandfreie Dokumentation und Qualitätssicherung**, die auch vor internationalen Streitschlichtern Bestand hat. Beugen Sie also solchen Problemen geschickt vor, das ist Ihr Weg zu glücklichen, erfolgreichen Geschäften. Man sagt zwar, **Freund und Geschäftsmann zusammen geht gar nicht**. Da ist was dran.

Entweder ist man mit jemandem dick befreundet oder es kommt halt doch immer der berechnende Geschäftsmann durch. Freunde unterstützen sich gegenseitig, doch Geschäftsleute wittern selbst in der Freundschaft noch einen Gewinn. Umgekehrt wäre es ja auch fahrlässig, wenn ein Geschäftsmann nicht auf Gewinn aus ist. Er würde ja die Arbeitsplätze seiner Mitarbeiter in Gefahr bringen. Bedenken Sie das immer. Gehen Sie auch nie Freundschaften deswegen ein, sich davon einen wirtschaftlichen Vorteil zu versprechen. Freund ist Freund, Geschäft bleibt Geschäft. Klare Linien ziehen, sonst gibt's über kurz oder lang doch Probleme. Freundschaft muss ehrlich sein. Aber in der Not trennt sich bekanntlich die Spreu vom Weizen.

Dann hat man oft nur ganz wenige zuverlässige echte, wahre Freunde, die Meilensteine zum Glück sind. Wer solche Freunde hat, kann sich glücklich preisen. Zurück zum normalen Geschäftsverkehr Kunde-Verkäufer. Jeder muss sein Gesicht wahren können. Auch der Verkäufer will leben. Überstrapazieren

Sie eine Rabattschlacht nicht. Aber ziehen Sie für sich auch Grenzen. Legen Sie für jeden Artikel, den Sie kaufen wollen, ein bestimmtes Budget fest. Informieren Sie sich vorher im Internet über das Preisgefüge. Natürlich kommen Punkte wie Online-Handel, Entfernung zum nächsten Händler, Garantie und so weiter hinzu. Sie müssen am Ende zufrieden sein, dann sind Sie nämlich glücklich. Gehen Sie mit Geschick und Empathie an den Kauf ran, dann schaffen Sie auch den besten Deal.

- **Krankheiten:** Was machen wir eigentlich auf dem Weg zu unserem Glück, wenn uns **schwere Steine** in Form von Krankheiten in den Weg gelegt werden? Eine gute Frage. Auf jeden Fall **nicht den Kopf in den Sand** stecken, sondern die Probleme beim Schopf ergreifen. Gehen Sie Ihren Erkrankungen auf den Grund, vielleicht auch mit einer **ärztlichen Zweitmeinung**, die heutzutage von jeder Kasse anstandslos akzeptiert wird. Sie können Krankheiten nicht einfach ignorieren. Sie brauchen Behandlung und Medizin. Entwickeln Sie ein **Problembewusstsein für Ihren Körper**. Er schreit nämlich nach Hilfe. Die können nur Sie selbst wollen und veranlassen. Denken Sie immer daran: Sie haben **nur dieses eine Leben**, ein zweites gibt's nicht obendrauf. Gehen Sie also achtsam mit Ihrer Gesundheit um. Natürlich ist jede Krankheit erst einmal eine auch **psychische Belastung**. Das drückt auf die Stimmung, am Glück will man und kann man in einer solchen Situation nur wenig teilhaben, das Lächeln wirkt künstlich und gequält. Damit es Ihnen wieder gutgeht, denken Sie auch unter Umständen über einen **Krankenhausaufenthalt**, über eine Kur oder Reha oder auch über eine längere psychologische stationäre Behandlung nach. Sie müssen wieder ganz gesund werden, sonst fehlt Ihnen der Meilenstein zum Glück. Sorgen bedrücken Sie, auf dem Weg

zur Gesundung stecken Sie so manche **Niederlage** ein. Hoffnungen keimen nach einer Therapie auf, die dann doch wieder durch **Rückschläge** zunichte gemacht werden. Jeder Körper reagiert anders. Es ist ein **Leben zwischen Hoffen und Bangen. Mut und Zuversicht** sollten Sie jetzt nicht aufgeben. Erinnern Sie sich an die Gedanken oben: Wer dennoch **positiv nach vorne blickt**, schafft es eher als der Pessimist. Glauben Sie an Ihr Leben, dann kriegen Sie es auch wieder voll zurück.

- **Finanzen, Geld, Konkurs und Pleite:** Ja, das sind schon bedrückende und belastende Sorgen. Daran kann man verzweifeln, das Glück scheint einen verlassen zu haben. Eine amerikanische Erfolgsautorin aus der Esoterik würde jetzt raten: **Wenn Sie mit Geld nur Negatives verbinden, dann trennen Sie sich davon!** Moment mal – **ein Leben ohne Geld?** Nein, sie meint damit lediglich, **lernen Sie es, Rechnungen zu akzeptieren.** Regen Sie sich nicht immer künstlich über Miete, Strom und Telefon auf. Das sind notwendige und immer wiederkehrende Ausgaben. Wenn Sie das total hassen, überlassen Sie es Ihrer Frau oder Ihrem Freund, damit leichter umzugehen. Wenn Geld Sie belastet, lassen Sie die Finger davon. Kümmern Sie sich nicht um Geldgeschäfte. Nehmen Sie immer nur das Taschengeld mit, welches Sie gerade für Ihre persönlichen Bedürfnisse brauchen.

Die Pleite ist ein schwerer Einschnitt, der nicht so leicht wegzustecken ist. Aber wie sagte mein Freund Rolf schon: **Nichts ist endgültig, auch die Pleite nicht.** Es gibt immer auch **ein Leben danach** und es ist nicht Ihr Untergang. Heutzutage hat der Gesetzgeber sogar Möglichkeiten geschaffen, dass auch **Privatpersonen nach einer gewissen Zeit alle Schulden**

erlassen bekommen und noch einmal neu starten dürfen (**Privat- oder Verbraucher-Insolvenz**). Also mit dem vermeintlich finanziellen Ruin geht es auch weiter. Es gibt einen neuen Meilenstein zum Glück. Gehen Sie **strukturiert** vor. Überlegen Sie, was zunächst am wichtigsten ist. Reden Sie mit Gläubigern. Etwa die **Miete** zu zahlen, um das Dach über dem Kopf für die Familie zu sichern, sollte Priorität haben wie auch den Strom und das Wasser zu begleichen. Nehmen Sie rechtzeitig über die Sozialverbände Kontakt zu einem **Schuldenberater** auf. Stoppen Sie damit die Flut von Vollstreckungsbefehlen, zur Not auch mit einem **Offenbarungseid** (Abgabe einer Vermögenserklärung vor einem Gerichtsvollzieher).

Denn wenn Sie erst einmal signalisieren, dass Sie Ihr Finanzproblem anpacken, dürfen einzelne Gläubiger etwa zu Lasten anderer nicht mehr einfach bei Ihnen vollstrecken. Alle müssen gleich behandelt werden und sich in die Schuldnerliste einreihen. Dann werden anteilmäßige Quoten – je nach Höhe der Schulden und des pfändbaren Restes – festgelegt. Wer am gesamten Schuldenkuchen einen Anteil von zwanzig Prozent hat, bekommt auch zwanzig Prozent vom Restguthaben oder den pfändbaren monatlichen Lohneingängen. Dem Schuldner bleiben je nach Familien-Situation Pfändungsfreigrenzen – als Einzelperson etwa 1100 Euro im Monat und für jedes weitere Familienmitglied mit Unterhaltsanspruch (wenn es keine eigenen Einnahmen hat) etwa 400 Euro obendrauf. Das ist doch noch eine komfortable Situation. Also so schnell sind Sie nicht ganz blank – keine Panik, das Glück geht Ihnen nicht ganz verloren. Aber lassen Sie es auch **nicht unbedingt erst soweit kommen** – nach der Devise: Überziehungskredit ausgereizt, neue Kreditkarte angeboten, Kleinkredit bewilligt und so rutschen Sie in die

Schuldenfalle. Früher haben Banken Ihnen schnell mal einen Kredit angeboten, wenn sie sahen, dass Ihr Konto immer überzogen war. Heute sind die auch vorsichtiger geworden, weil sie oft ihre Kredite nicht mehr zurückbekamen. Wenn Sie sich selbst kennen und einen eher lockeren, verantwortungslosen Umgang mit Ihren Finanzen pflegen, dann legen Sie dies in andere Hände und suchen sich Hilfe. Erkennen Sie Ihr eigenes gefährliches Verhalten rechtzeitig, bevor Sie finanziell in die Schieflage kommen. Denn Geld soll Sie doch glücklich machen und nicht Probleme bereiten. Haben Sie sich an der **Börse verspekuliert**, dann haken Sie es schnell als Fehlinvestition ab. Sie sollten auch immer nur mit so viel Geld zocken, wie ein möglicher Verlust Sie nicht ruiniert und schmerzt.

Ob Lotto spielen oder ins Casino gehen, das, was Sie da einsetzen, muss Ihr Spielgeld aus der Portokasse sein. Verlieren Sie den Einsatz, kostet es Sie nur ein müdes Lächeln. Sie haben Ihren Spaß gehabt und Lehrgeld bezahlt. Mehr aber auch nicht. Merken Sie aber, dass eine **Suchtgefahr** bei Ihnen besteht und Sie dazu neigen, der Spielsucht zu frönen, dann hilft manchmal nur professioneller Rat bis hin zur Selbstbeschränkung, sich nämlich für Spielcasinos und Spielhallen sperren zu lassen – **Hausverbot**. Auch Spielsüchtige brauchen eine Suchttherapie wie Alkoholiker oder Junkies. Das Glück liegt nicht im Nervenkitzel, sondern dann zu wissen, wann man aufhören muss.

- **Unfälle:** Viele Probleme sind **vorhersehbar** und berechenbar, nicht so ein **plötzlicher Unfall** – als Fußgänger, Radfahrer oder Autofahrer, in der Bahn, im Bus oder Flugzeug sowie auf dem Schiff. Auch **Naturkatastrophen** wie Überschwemmungen oder Stürme treten wie aus heiterem Himmel auf. Wer davon betroffen

ist, hat erst mal erhebliche Schwierigkeiten. Dabei sind der Verlust eines Hauses oder des Autos noch die geringsten Niederlagen, wenn Sie wenigstens mit dem Leben davonkommen. Wer aber dann auch noch verwundet wird, kommt nur schwer darüber hinweg. Wie aber findet man daraus wieder einen Meilenstein auf dem Weg zum Glück? Erstens ist eine **gute Prävention und Vorsorge** immer von Vorteil. Dazu gehören auch gute Versicherungen. Sehen Sie voraus, was einmal passieren kann. Welcher Worst Case könnte im schlimmsten Fall eintreten? Sichern Sie sich und Ihre Familie dagegen ab, indem Sie beispielsweise Stolperfallen wie herumliegende Gegenstände, auch Kinderspielzeug aus dem Weg räumen und alles immer schön geordnet an seinem Platz liegt. Wo Gartenfliesen bei Regen rutschig werden, müssen Sie Vorsichtsmaßnahmen einleiten. Wie viele Hausfrauen haben sich schon beim Hausputz die Knochen gebrochen, weil Sie das Staubsaugerkabel übersehen haben. Ob Ihnen heißes Fett ins Gesicht spritzt oder Kleinkinder in die Steckdose greifen, hier sind die Gefahrenquellen für Unfälle. Schützen Sie sich davor. Gehen Sie immer achtsam und aufmerksam durchs Leben, erkennen Sie Stolperfallen und sichern Sie sich dagegen ab.

Fahren Sie nie hektisch zur Arbeit, sondern nehmen sich ausreichend Zeit, sonst passiert ein Unfall oder Sie stolpern auf dem Bürgersteig. Kommen Sie lieber zu spät an als gar nicht. Versuchen Sie nie zwei oder drei Dinge auf einmal zu erledigen, dann geht was schief und Sie sind der Leidtragende. Konzentrieren Sie sich auf das, was gerade ansteht und versuchen Sie nicht, auf dem Weg zur Arbeit Ihre Krawatte zu binden und noch einen Anruf mit einem zwischen Kinn und Schulter eingeklemmten Handy zu führen. Das berühmte **Multi-**

Tasking führt zu Fehlern und die wiederum zu Unfällen. Also Prävention und Konzentration sind wichtige Vorsorgemaßnahmen. Und wenn´s dann **doch mal passiert**, behalten Sie einen **klaren Kopf**. Ein Unfall ist nicht der Weltuntergang. Spulen Sie nüchtern die Dinge ab, die nun zu erledigen sind: Wunde versorgen, Krankenwagen rufen, wichtige Personen informieren und so weiter. **Nach Regen folgt bekanntlich wieder Sonnenschein**. So ist es auch nach einem Unfall – meistens. Haben Sie das überstanden, können Sie wieder lachen. Selbst wenn nach schweren Unfällen etwas zurückbleibt und man eventuell ein Leben lang im Rollstuhl sitzt, gibt es ein Danach. Wir erleben immer wieder eindrucksvolle Beispiele, wo Schicksalsschläge Betroffene echt stark gemacht haben. Es liegt in der Natur des Menschen, nicht aufzugeben und sich wieder zu berappeln, sein neues Leben so anzunehmen, wie es so nun einmal ist. Menschen, die beide Beine verloren haben, sind Olympiasieger der Behinderten geworden.

Leute im Rollstuhl haben geheiratet und sind heute Filmstars. **Unfälle machen also auch stark, Niederlagen lassen Menschen zu neuen Persönlichkeiten reifen** – wie den Junkie in einem bekannten Film mit Hollywoodstar: vom Basketball-Hero zum Junkie in der Gosse, von der eigenen Mutter abgewiesen, als Stricher sich den nächsten Schuss verdient, im Knast ganz unten – am Ende auferstanden aus Ruinen, Vorträge haltend vor jungen Schülern gegen den Konsum von Drogen und super glücklich. Manchmal **muss man auch erst einmal böse hinfallen**, um besser wieder aus dem Sumpf rauszukommen. Ja, manche Menschen brauchen solche Niederlagen, um endlich wach zu werden und ihren Meilenstein zum Glück zu finden.

- **Freundschaften:** Ja, die lieben Freunde können auch zum Problem werden. Nämlich dann, wenn sie uns total **nerven** und ständig auf den Wecker gehen. Oder Freunde reißen uns in Dinge mit hinein, die wir so nicht wollten, etwa immer nach Feierabend in die Bar zu gehen und Alkohol zu trinken sowie Zigaretten zu rauchen. Freunde nehmen sich manchmal Sachen heraus, da will man nicht mitmachen, denn die eigene Ehefrau regt sich schon darüber auf. Jeder hat eine **andere Hemmschwelle**, seine persönliche **Befindlichkeit, Intimität** und auch seine Grenzen. **Freunde helfen in der Not**, aber wenn sie einem auf den Schoß sitzen und in den eigenen Kochtopf schauen, dann ist Basta! Das Problem dabei: Manche Leute **trauen sich nicht**, Grenzen zu ziehen und es klar auszusprechen. Sie wollen Freunde nicht verletzen und verlieren, sind aber selbst todunglücklich mit ihrem Zustand. Den **Freund vor den Kopf stoßen**, die Dinge beim Namen nennen, diplomatisch vorgehen? Manche können es, andere wiederum nicht. Es ist auf jeden Fall eine schmale **Gratwanderung**. Man muss die richtige **Balance** finden. Gute Freundschaften sollten ein **offenes Wort aushalten**. Unter Freunden kann man doch über alles reden. Wenn Freundschaften **Stress** machen, stimmt etwas nicht.

Da ist Lösungsbedarf angesagt. Warum haben wir denn Freunde? Natürlich um glücklich unser Leben zu gestalten. Wenn Sie mit Freunden immer nur traurig sind und schwermütige Dinge besprechen, ist das doch nicht in Ordnung. Erkennen Sie also auch, wo Freunde Sie nur runterziehen. Zur Not müssen Sie sich von solchen Freunden trennen. Freundschaft ist auch immer ein Geben und Nehmen. Da kommt es auf ein gutes Gleichgewicht an. Wer nur nimmt, wird bald ohne Freunde dastehen – dieser Meilenstein zum Glück bricht jedenfalls weg.

- **Persönlicher Charakter:** Ja auch der kann Ihnen Schwierigkeiten machen. Wer **aufbrausend** ist, seine Gefühle rausschreit, **vereinsamt** schnell. Denn mit **Cholerikern** will man nicht viel zu tun haben. Menschen machen zügig einen Bogen um solche Typen. Aber man ist halt wie man nun mal ist – **introvertiert oder extrovertiert**. Aber auch wer ständig die Faust in die Tasche steckt und allen Frust in sich hineinfrisst, verkümmert mit seinen Gefühlen, bekommt irgendwann Magengeschwüre - auch im hohen Alter noch. Arbeiten Sie an sich selbst, sonst geht Ihnen ein wichtiger Meilenstein zum Glück verloren. Nehmen Sie sich öfter mal zurück und reißen sich zusammen. Sein **Temperament** kann auch mal runterfahren und abkühlen wie den überhitzten Motor. Es ist auch eine Frage der **Selbst-Disziplin**. Seien Sie mal konsequent gegen sich selbst. Und Sie dürfen stolz sein, wenn Sie mal ruhig geblieben sind, wo Sie sonst immer wie das HB-Männchen unter die Decke springen. Nehmen Sie das ruhig bewusst, auch erstaunt wahr und sagen zu sich selbst: Mensch Manfred, du bist ja nicht aus der Haut gefahren und hast die keifende Nachbarin ruhig ausgehalten. **Belohnen** Sie sich dafür mit einem Kinobesuch oder gehen mal wieder fein essen. Denn Sie sind wieder auf die Spur gekommen und haben ein kleines Mosaiksteinchen zum Glück gefunden.
- **Tod:** Ja natürlich, der Tod ist ein **Problem – oder doch nicht?** Es kommt darauf an. Leidet man stark, trifft es einen wie der Schlag? Nun gut, der eine hat einen langen Weg dorthin, ein anderer ist urplötzlich, unvorbereitet weg. Einerseits haben wir eine moderne Medizin, die ein bevorstehendes Ende erträglicher macht. Wir schlafen heutzutage meist nur noch ein, Schmerzen werden gelindert – so kann selbst der Sterbende im Tod noch

seinen Meilenstein zum Glück finden. Wir haben **Zeugen mit Nah-Tod-Erfahrung** gehört, die von wunderbar friedvollen Erlebnissen sprachen, auf Wolken schwebend, sanft dahingleitend, **leuchtend hell**. Letzte Klarheit kennt nur der Tote, der sie uns nicht mehr mitteilen kann. Aus ärztlicher Sicht wissen wir nur, dass **Sterbende nicht mehr viel leiden**, selbst wenn sie nach Luft ringend mit offenem Mund ihren letzten Atemzug machen. Und derjenige, der wie vom Blitz getroffen durch Herzinfarkt stirbt, erleidet einen plötzlichen Tod – ob völlig schmerzfrei, wissen wir auch nicht. Zufrieden kann er aber sicher dann sein, wenn er zu Lebzeiten diesen Fall vorbereitet hat und alles Notwendige geregelt in seiner Schreibtischschublade seinen Hinterbliebenen zurück gelassen hat. Der ist schon zu Lebzeiten glücklich damit.

Der Streithammel-Typ

Wir begegnen Ihnen leider viel zu oft – im Alltag, im Büro, in der Nachbarschaft und wo auch immer noch. Man sagt allgemein, Frauen seien weniger streitsüchtig als Männer. Aber mit so einer echten **Xanthippe**, der Ehefrau des altgriechischen Philosophen Sokrates, möchten Sie es sicher auch nicht aufnehmen. Xanthippe gilt nämlich als der Inbegriff eines zänkischen Weibes, als die Mutter aller Streitlust und wird heute häufig einfach als Synonym für streitbare Geister benutzt. Ja, man findet den Streit um jeden Preis vornehmlich unter Männern, weil die sich als das **starke Geschlecht** dazu berufen fühlen, immer den Macker oder Macho zu mimen. Es ist manchmal peinlich, neben ihnen zu sitzen. Im Restaurant ist es die lauwarme Suppe, im Geschäft die fehlende Verkäuferin samt fachlicher Beratung, im Straßenverkehr der langsame Vordermann, auf dem Amt der wiehernde Amtsschimmel. Es gibt nichts, mit denen Streithammel sich nicht anlegen würden. In ihrer Nähe ist immer Stress, Ärger und Lautstärke. Man bezeichnet sie als Choleriker, Streitlustige, Erbsenzähler, Korinthenkacker oder notorische Nörgler. Wir lachen gerne über den Softie, der eben nicht streitet und öfter mal klein beigibt. Allerdings hat der mehr Erfolg im Leben. Seinem treuen Dackelblick entzieht man sich nicht so schnell. Der Softie ist berechnender, erfolgsorientiert und er gewinnt auch öfter mal, weil man doch einem so netten Mann was gönnt und ihn selbst gerne in seiner Nähe hat. Aufbrausende Typen sind unangenehm, denn sie könnten einem selbst ja auch mal die Meinung sagen und kritisieren – also was unternehmen wir gegen sie? Richtig, wir schlagen einen großen Bogen um sie, wollen nichts mit ihnen zu tun haben. Der Streithammel wird schnell zum Einsiedler hoch oben auf der Alm, wo er

getrost mit sich selber streiten kann und höchst unglücklich dahin vegetiert.

Umgang mit Niederlagen

Menschen gehen **unterschiedlich** mit Niederlagen, Schwierigkeiten und Problemen um. Viele sehen sie **persönlich** als nur gegen sich gerichtet, als **Bestrafung**. Sie folgern daraus Sprüche wie „Das geschieht mir recht“, „Das habe ich verdient“, „Ich verliere sowieso immer nur“ und so weiter. Wer so **einseitig** denkt, muss einfach **Pessimist** sein. Dem wird es auch nie besser ergehen, weil er mit so einer Einstellung das **Pech** geradezu magisch anzieht. Wer gleich an Weltuntergang denkt, muss doch verzweifeln. Selbst starke **Lebenskrisen** sind nicht das Ende. Sagen Sie sich öfter mal „Shit happens – Mist passiert halt“. Jede Niederlage ist aber auch eine **neue Chance**. Probleme und Schwierigkeiten sind dazu da, gelöst zu werden. Wie eintönig wäre Ihr Leben ohne irgendwelche Schwierigkeiten? Niederlagen **wecken Sie auf**, aus Ihren eingefahrenen Lebens-Bahnen heraus zu kommen und endlich mal was **Neues** zu wagen. Ohne Krisen bekämen Sie doch nie eine **Chance zum Aufstieg**. Denken Sie nur mal an den **Beamten** in seiner Regel-Laufbahn. Der kann sich doch als junger Mensch zum Job Start schon ausrechnen, wo er einmal im Alter landet – finden Sie das wirklich prickelnd? Würde er nicht zwischendurch mal hinschmeißen und vielleicht noch mal ganz von vorne anfangen, hätte er nie eine Chance, zum Studiendirektor, Polizeipräsidenten oder gar Staatssekretär aufzusteigen. Die meisten Leute sind im Angesicht von **Niederlagen erst mal erschrocken**, erstarren zur Salzsäule und sind **handlungsunfähig**. Hektisch reagieren Sie – falsch!

Wir müssen umdenken und uns solche **Vorbilder suchen**, die öfter mal hingefallen sind und daraus gelernt haben. Sie sind nämlich Gewinner, an denen wir uns orientieren sollten – Menschen, die Pech hatten in der Liebe und heute mit einer viel attraktiveren Traumfrau zusammenleben. Oder Menschen, die sich um Millionen verzockt haben, aber nicht den Kopf in den Sand steckten. Sie haben aus ihrer Pleite gelernt, sie hinterfragt, warum das passiert ist und dann ein neues Geschäftsmodell entwickelt – getreu der Devise: Die erste Million war die schwierigste, deshalb habe ich gleich mit der zweiten angefangen. Oder nehmen wir alle Geschichten von todkranken Frauen und Männern, die gegen alle Meinungen von Ärzten trotzdem an ihre Heilung geglaubt hatten und trotz allem wieder gesund wurden. Wenn der Schüler mit zwei „Ungenügend“ im Halbjahreszeugnis aufgibt und meint, das Jahr sei sowieso schon gelaufen, nun ja, dann wird’s auch so passieren. Derjenige aber, der dann so richtig Gas gibt, schafft es auch noch und kriegt die Kurve zur Versetzung. Entwickeln Sie eine **innere Gelassenheit** gegenüber Problemen aller Art. Die Kartoffeln werden bekanntlich auch nicht so heiß gegessen wie sie gekocht werden. Immer bei der Ruhe bleiben, dann trifft man auch vorteilhafte Entscheidungen, die uns wieder in die Spur der Meilensteine zum Glück bringen.

Was haben Probleme und Krisen mit Glück zu tun?

Eine gute Frage mit erstaunlicher Antwort. Wenn wir Probleme immer nur als Probleme, Schwierigkeiten und Niederlagen sehen, dann sind sie mit wirklich **Negativem** behaftet. Dann stecken wir auch schnell den Kopf in den Sand. Es gibt ja solche Typen, die unbedingt Verkäufer werden wollen. Doch spätestens nach der dritten Niederlage, nach dem dritten Nein eines potenziellen Käufers geben sie auf und sagen. „Das ist nichts für mich! Ich kann das nicht. Ich bin dafür nicht geboren.“ Sie haben eine niedrige **Frustrationsschwelle**, sagt der Fachmann. Sie sehen das Nein des Kunden als ein persönliches Nein gegen ihre Person. Dabei hat das doch damit überhaupt nichts zu tun. Allein das Wort Nein löst bei Ihnen schon „Kopf einziehen und weg“ aus. Selbst wenn der Staubsauger-Verkäufer an jeder Haustür ein „Nein danke“ bekommt und dann nicht doch weitermachen würde, käme er ja nie auf einen grünen Zweig. Aber genau so ergeht es gerade vielen Internet-Business-Leuten. Sie suchen nach neuen Einnahmequellen, weil es hinten und vorne nicht passt und sie sich endlich auch mal etwas leisten wollen. Doch die meisten ziehen schon nach kurzer Zeit den Schwanz wieder ein. Der schnelle Erfolg kommt nirgendwo. Man muss schon Steher-Qualitäten zeigen wie ein Boxer im Ring. Durchhalten heißt es hier, Niederlagen wegstecken und wieder aufstehen, weitermachen wie im Sport.

Was hat das alles nun mit Glück zu tun? Jedes Problem, jede Niederlage, jeder Misserfolg zwingt Sie doch zum **Nachdenken**: Was habe ich falsch gemacht? Woran bin ich gescheitert? Was muss ich noch einmal versuchen und besser machen? Wenn Sie nämlich nicht so denken würden, kämen Sie keinen Schritt vorwärts. Die Niederlage

zwingt Sie dazu, sich anzustrengen und den nächsten Versuch absolut zu optimieren. Probleme fordern also Ihre ganze **Kreativität** heraus, nämlich auch mal **um die Ecke zu denken** und nicht immer stur, eingefahren geradeaus. Ein bekannter Welt-Torhüter im Fußball sagte mal: „Ich brauchte Niederlagen, um das Gefühl dafür zu bekommen. Hätte ich nie verloren, wüsste ich nicht, wie es sich anfühlt.“ Er zog beispielsweise für sich daraus folgende Lehre, nachdem ein sehr wichtiges Spiel knapp vor Ende der Spielzeit noch verloren ging: „Ein Spiel ist erst dann gelaufen, wenn der Schiedsrichter es abgepfiffen hat!“ Von ihm stammte übrigens auch der legendäre Spruch in die Kamera nach einer Pleite: „Wir brauchen endlich Eier!“

Also jeder Mensch **benötigt sie**, die Niederlagen, Misserfolge, Probleme. Denn sonst würde aus ihm nie ein Mensch mit **Charakter, Ecken und Kanten – eine Persönlichkeit** werden. **Misserfolge sind das Salz in der Suppe des Erfolgs/Glücks.** Glücklich wird man erst dann, wenn man es besser gemacht und ein Ziel erreicht hat.

Apropos Ziel. Die meisten Menschen scheitern doch daran, dass Sie Ziele und Träume **zu schnell** erreichen wollen. Sie nehmen sich riesige Meilenschritte vor, die nicht funktionieren können. Sie wollen **zu viel zu schnell** und planen keine Zwischenstationen ein. Das kann nicht klappen. Sie brauchen also einen **Plan**, der machbare Schritte hin zum Ziel beinhaltet. Wer gleich nur die Millionen im Internet verdienen will, sollte besser erst gar nicht anfangen.

Nehmen wir an, Sie wollen Ihr **Traumhaus** realisieren. Dann müssen Sie erst einmal eine gewisse Summe ansparen und später der Bank nachweisen, dass Sie den Rest, den Ihnen das Kreditinstitut leiht, auch tatsächlich wieder zurückzahlen können. Dazu sind ein guter Finanzplan erforderlich, der Nachweis regelmäßiger Einnahmen, eine Zeichnung, Architekt, Baufirma und so weiter.

Oder Sie haben ein bestimmtes **berufliches Ziel** vor Augen. Nehmen wir an, Sie wollen einmal Stewardess werden. Dann schaffen Sie das sicher nicht, wenn Sie sich einfach bei einer Fluggesellschaft bewerben. Sie müssen darauf schon früh in kleinen, überschaubaren Schritten hinarbeiten. Abgesehen von einer gewissen Körpergröße und Statur sollten Sie sich ein breites Allgemeinwissen aneignen und Fremdsprachen lieben. Seien Sie fleißig und strebsam, schauen Sie in die Webseiten gleich mehrerer Airlines hinein und halten Sie sich fit und attraktiv.

Planen Sie Ihre Karriere so wie der einstige oben bereits erwähnte Welt-**Torwart**: Seine **Etappenziele** waren: bester Schüler-Fußballer, bester Jugend-Torwart, spitze bei den Amateuren, Top-Keeper bei den Profis, Wechsel zum besten Club seines Landes, Torwart in der Nationalmannschaft und dann gewählt zum besten Fußball-Torwart der Welt – und in jeder Station viele Trophäen gesammelt, aber auch bittere Niederlagen eingesteckt. Der Mann ist mit seinen oder an seinen Niederlagen gereift.

Sagen Sie sich immer wieder: In jeder Niederlage steckt auch eine neue Chance. **Ohne Niederlage bekämen Sie keine zweite Möglichkeit.** Wenn wir anfangen, Misserfolge und Probleme positiv zu sehen und sie so anzunehmen, wie sie nun mal sind, dann verschwindet alle Furcht und Angst. Und mal ganz ehrlich: Wenn sich alle spontane Aufregung erst einmal gelegt hat, wie klein sind denn dann am nächsten Tag noch all die Sorgen und Probleme? Gehen Sie an die Dinge mit der Gelassenheit des Alters ran, mit Ihrer Lebenserfahrung zum Beispiel.

Neben den Fragen „**Woher komme ich?**“, „**Was will ich im Leben erreichen?**“ und „**Welche Spuren will ich einmal hinterlassen?**“ steht doch für uns Menschen das **Glück** im Vordergrund. Menschen

sollen und müssen glücklich werden, sonst wird das Leben doch zur Qual. Also erster Lebenszweck ist Glück. Das erreicht man mit **positiver Stimmung**. Wer an alles mit negativen Gedanken herangeht („Das schaffe ich sowieso nicht“), der hat von vornherein verloren. Wer es nicht **wenigstens erst einmal versucht**, weiß auch nie, ob es jemals geklappt hatte.

Sagen Sie sich also immer wieder: **Ich schaffe das schon**. Je öfter Sie an sich selbst glauben, wird Ihnen auch etwas gelingen.

Im Gegenzug: Wer nicht von sich überzeugt ist, hat auch öfter Misserfolge. Denn die **Kraft positiver Gedanken** kann Berge versetzen und trägt uns zum Ziel, das wir anstreben. Eine amerikanische Erfolgsautorin aus dem esoterischen Bereich hat einmal behauptet: Wer an sich selbst glaubt, kann allein mit seinem positiven Verlangen nach einer Traumfrau oder mehr Geld/Erfolg dies auch bekommen. Dabei geht sie von einem Spiel aus: Sie haben eine bestimmte Frau im Kopf, die Sie sich entweder ausmalen oder real schon einmal gesehen haben. Decken Sie also morgens den Frühstückstisch für Ihre (noch) imaginäre Frau mit, schenken ihr Kaffee ein und unterhalten sich mit ihr, lächeln Sie sie an. Sie wird eher wirklich bei Ihnen sein als wenn Sie immer nur sagen würden: Die kriege ich ja sowieso nie. Umgekehrt: Gibt es jemanden neben Ihnen, der immer nur negativ denkt und Sie runterzieht, dann trennen Sie sich von diesem Menschen, wenn Sie ihn nicht umpolen können. Denn er ist nicht gut für Sie.

So gesehen also **bringen Ihnen Probleme Glück** – oder besser ihre Überwindung und Lösung. Sie machen Sie **lebenserfahrener**, abgeklärter. Man sagt ja nicht umsonst, ein und denselben Fehler macht man nicht zweimal. Wir lernen aus ihnen.

Mit unseren Gedanken ist das sowieso eine Sache. Man sagt leicht: Trenne dich von negativen Überlegungen. Wir schlafen ja oft deswegen nicht gut ein, weil Negatives in unserem Kopf schwirrt. Es gibt halt eben nicht den Knopf, mit dem wir das ausknipsen können. Es ist leicht gesagt: Schalte doch mal ab. Es gibt dafür aber ein **anderes Rezept**: Wechseln Sie auf **positive Gedanken** um. Stellen Sie sich vor, Sie hätten Erfolg im Lotto und überlegen, was Sie mit dem Millionen-Gewinn alles anstellen. Sie kaufen ein Haus mit Pool, ein neues Auto, fahren in Urlaub, kaufen sich neue Klamotten und so weiter.

Glück bedeutet in dem Zusammenhang auch, **positiv zu denken**. Das fällt nicht immer leicht. Man kann sich aber dazu zwingen. Um Probleme und Niederlagen **leichter wegzustecken**, muss man auch **gut drauf sein**. Dazu gibt es das Mittel der **Auto-Suggestion**. Man kann sein (negativ denkendes) Unterbewusstsein umpolen, indem man die automatisch abgerufen Handlungsweisen und Strickmuster langfristig ändert. Ein Hund hat seinen Instinkt, der ihn bellen lässt, wenn er sich bedroht fühlt, oder der ihn nach Fressen schnappen lässt, wenn er Essbares riecht. Einen ähnlichen **Instinkt** haben wir, wenn wir auf **Probleme oder Niederlagen wie gewohnt** in einer bestimmten, aber nicht immer vorteilhaften Weise reagieren. Man kann sein **eingefahrenes Unterbewusstsein ändern**, indem man mit **positiven Formelsätzen** dagegen hält, zum Beispiel so: „Ich freue mich auf die neue Chance!“ – „Ich bin dankbar dafür, dass ich bessere Möglichkeiten bekomme.“ – „Die Etappe ist geschafft, nun aber schnell zur nächsten auf dem Weg zu meinem Traum!“ – „Ich habe einen Traum!“ – „Mir gelingt das, was ich mir vorgestellt habe!“ – „Ich werde von Tag zu Tag besser!“ – „Mein Leben hat einen wunderbaren Sinn!“ und so weiter. Formulieren Sie individuell entsprechende Sätze für sich, die zu Ihrer Lebenssituation passen. Dann sagen Sie sich diese

Tausende Mal immer wieder im Stillen oder schreien Sie sie im Wald aus sich heraus. Das ist ein langer Prozess, aber irgendwann haben Sie Ihr Unterbewusstsein umgekrempelt und bei Niederlagen rufen Sie Ihre neue Handlungsweise automatisch ab. Das macht Sie **viel gelassener im Leben** und Sie reagieren künftig erstaunlich unaufgeregt. Keiner bringt Sie so leicht mehr aus der Ruhe. Das ist so etwas wie Selbst-Gehirnwäsche.

Langer Atem zum Erfolg

Gerade wer sich auf **bestimmte Branchen** einlässt, braucht einen langen Atem, um erfolgreich zu sein. Hierzu zählt vor allem das **Internet**. Möchten Sie im World Wide Web ein Geschäft aufbauen, zusätzliches Geld verdienen und Zug um Zug Ihren alten Job an den Nagel hängen, dann machen Sie sich auf eins gefasst: Erfolg kommt nicht auf Knopfdruck. Sie müssen Geduld haben und Niederlagen verkraften können. Über 90 Prozent scheitern hier, weil sie zu schnell das Handtuch werfen. Wenn die nämlich wüssten, dass man mindestens drei Anläufe braucht, würden sie auch durchhalten. Aber viele Einsteiger kaufen sich beispielsweise eBooks im Internet und wissen nicht, wie sie sie am besten und erfolgreichsten verkaufen sollen. Sie brauchen **nicht mal viel Geld**, aber Ihre **Zeit und Geduld** sowie mehrere unterschiedliche Versuche. Wir Menschen sind zu **ungeduldig**, alles muss gleich gelingen. Wir haben nur selten Steher-Qualitäten wie der Judo-Kämpfer oder Ringer: am Boden liegend, sich dennoch aufbäumend und über den Rand der Matte rettend. Betrachten Sie auch ein Internet-Business immer wie eine riesige Kirchen-Orgel mit Hunderten Stell-Schraubchen, die jeden Tag nachjustiert werden müssen, um einen guten Klang – hier einen realen Geschäfts-Erfolg – zu erzielen. Noch eins: Wir sind **zu Schnell und lesen nicht genau, sind zu oberflächlich und unkonzentriert**. Sie übersehen wichtige Hinweise. Gierig nach dem Erfolg stürzen wir uns ins komplexe Internet-Geschäft, übersehen aber dabei entscheidende Planungsschritte. Wir wundern und ärgern uns, schieben die Schuld dem Web zu und stecken den Kopf in den Sand: „Wusste ich’s doch, klappt ja sowieso nicht, alles nur Betrug!“

Meilensteine zum Glücklich sein

Wir brauchen Glück in unserem Leben, denn so **viele unangenehme Dinge ziehen uns Tag für Tag runter**. Wir haben so viel Kram zu erledigen. Denken Sie nur einmal an die Mutter von zwei Kindern samt Haushalt. Dazu muss sie kochen, putzen, waschen, bügeln – und immer schön hübsch aussehen. Schlimmer noch ist die alleinerziehende Mutter dran. Wo bleibt da Platz für Glück? **Jeder sieht das übrigens anders**. Es gibt Menschen, die sich mit wenig begnügen. Das zufriedene Lächeln ihrer Tochter reicht der Mutter schon, denn sie weiß: „Ich habe doch einen guten Job gemacht!“ Andere brauchen immer mehr, um glücklich zu sein – die Nimmersatten, denen ein Auto nicht reicht, die gleich nach mehreren gieren, dazu noch eine Prachtvilla haben möchten, Traumurlaube – und doch fühlen sie sich einsam, leer, verlassen. Denken Sie immer daran: Materielle Güter sind nicht die Währung, mit der Glück erkauft werden kann, wie Sie auch nicht Freunde so einfach wie im Supermarkt kaufen.

Schlusswort

„Take it easy“ sagt der Engländer, nimm es auf die leichte Schulter. Nehmen Sie Ihre Probleme nicht so ernst. Betrachten Sie sie nüchtern sachlich, dann verschwindet der erste dicke Pulverdampf schon. Der Rest ist auch nur noch Asche, die man leicht wegfegt.

Meilensteine zum Glück sind so einfach zu finden. Wie sagte schon ein kluger Philosoph? Suche nicht die Diamanten, denn du übersiehst die kleinen, glitzernden, wunderschönen Steinchen im Wasser. Unsere Augen sind auf das Gold gerichtet, dabei vernachlässigen wir den Blick für das Wesentliche, den Charakter, die Liebe, den Menschen.

Kein Problem ist bekanntlich zu groß, um es nicht lösen zu können. Machen Sie doch nicht immer aus einer winzig kleinen Mücke gleich einen Elefanten. Reduzieren Sie die scheinbare Gewaltigkeit Ihrer Schwierigkeiten, indem Sie erst mal lächeln. Sie sollen nicht Ihre Krisen und Misserfolge einfach weglachen, sondern mit Souveränität angehen. Klarer Kopf, klare Kante, klare Entscheidung, dann wird 's schon.

Nehmen Sie diesen Ratgeber ernst, vertrauen Sie den Tipps und Kniffen, dann sind Probleme nur noch Problemchen und vor allem Chancen.