

Thomas Hohensee

# **Tue nichts und werde glücklich**

Drei Prinzipien für ein gutes Leben

Kösel

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® Noo1967

Copyright © 2020 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Umschlag: Weiss Werkstatt, München  
Umschlagmotiv: © shutterstock.com/sarashowalter  
Redaktion: Barbara Krause  
Satz: Greiner & Reichel, Köln  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-34752-0  
www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

# Inhalt

<b>Einleitung</b> _____	9
<b>Übst du noch oder bist du schon glücklich?</b> _____	13
Was du davon hast, wenn du dieses Buch liest _____	13
Das Streben nach Glück _____	14
Der allgegenwärtige Stress _____	16
Tausend Ratschläge zur Bewältigung _____	18
So viel kann niemand üben _____	20
Eine bahnbrechende Erkenntnis _____	21
Nur drei Prinzipien _____	22
Kann es so einfach sein? _____	24
Ist das wirklich neu? _____	27
Probier es aus! _____	30
<b>Das erste Prinzip: Gedanken und Gefühle bestimmen dein Leben</b> _____	33
Die Reise über das Meer der Gedanken _____	33
Die Gedanken der anderen _____	35
Ohne Gedanken erlebst du nichts _____	36
Tagträume _____	37
Fantasien, die du lieber links liegen lässt _____	39
Gedanken, die wohltun _____	41

Überlegungen, die dich weiterbringen _____	42
Manche nennen es Ego _____	43
Versuche gar nicht erst, dein Ego zu zerstören _____	46
Ideen, die man kaufen kann _____	47
Das Denken kann erschrecken oder erfreuen _____	48

## **Was daraus folgt \_\_\_\_\_** 51

Es sind nicht die Umstände _____	51
Es sind nicht die anderen _____	55
Es ist nicht die Vergangenheit _____	56
Es sind nicht die Gene _____	58
Es ist nicht das Schicksal _____	60
Die Vor- und Nachteile des Anklagens _____	61
Die Alternative _____	63
Wie die Gedanken dein Leben steuern _____	64
Du fühlst, wie du denkst _____	65
Du handelst, wie du denkst _____	67
Du siehst, was du erwartest _____	68
Die Umgebung bestätigt deine Überzeugungen _____	71
Jeder lebt in seiner eigenen Erfahrungswelt _____	73

## **Das zweite Prinzip: Du bist mehr als deine Gedanken und Gefühle \_\_\_\_\_** 75

Der innere Raum _____	75
Was dein Bewusstsein füllt _____	77
Der Beobachter in dir schaut zu _____	79
Alles kommt, alles vergeht _____	81
Na und? _____	82
Gefühle schaden nicht _____	84
Gedanken sind harmlos _____	86
Der Kapitän steuert _____	87

Ziele und Pläne _____	88
Anfänge und Fortschritte _____	91
<b>Was daraus folgt _____</b>	<b>93</b>
Was tust du, nachdem du begriffen hast, wie die Gedanken dein Leben steuern? _____	93
Die negativen Gedanken bekämpfen _____	94
Die Entdeckung der Kognitiven Therapie _____	96
Die bunten Pillen _____	98
Vor den negativen Gedanken fliehen _____	99
Der Wunsch, das Denken abzuschalten _____	101
Meditation _____	102
Ablenkung _____	104
Arbeitsucht _____	105
Extremsport: der Versuch, vor den Gedanken davonzulaufen _____	107
Positives Denken _____	108
Die negativen Gefühle bekämpfen _____	110
Hör auf, an dir zu arbeiten _____	112
Tue nichts und werde glücklich _____	114
<b>Das dritte Prinzip: Glück und Weisheit sind deine wahre Natur _____</b>	<b>117</b>
Das intelligente Universum _____	117
Der lebendige Planet Erde _____	119
Die beseelte Tier- und Pflanzenwelt _____	120
Das kluge Zusammenspiel der Elemente _____	121
Dein genialer Körper _____	123
Das geistreiche Gehirn _____	126
Alles ist intelligent, auch wenn es dir nicht immer so vorkommt _____	128

<b>Was daraus folgt</b> .....	131
Wähle Gedanken und Gefühle, die deiner wahren Natur entsprechen .....	131
Deine Verbindung zur unendlichen Intelligenz .....	132
Lass dir etwas einfallen .....	134
Ideen, die aus dem Nichts auftauchen .....	135
Folge deinem Glück .....	137
Woran du merkst, ob du auf dem richtigen Weg bist .....	139
Glück, Gelassenheit und Liebe entfalten sich mühelos .....	141
Je mehr du dich anstrengst, desto weniger erreichst du .....	143
Schluss mit dem Krisenmanagement .....	145
Inspiziert statt automatisch handeln .....	146
 <b>Einladung ins Land der Möglichkeiten</b> .....	 149
Kein Guru, keine Methode, kein Trainer .....	149
Vergiss die drei Prinzipien .....	151
Übe dich im Nichtstun und folge deinem Glück .....	153
 <b>Literatur</b> .....	 157

## Einleitung

Ist das Leben leicht oder schwer? Sind wir auf der Welt, um Freude zu empfinden oder um uns abzuquälen? Ist das alles hier zum Lachen oder zum Weinen? Wie lässt sich mit alltäglichen Nervenereien, aber auch mit echten Katastrophen so umgehen, dass die Lebenslust nicht auf der Strecke bleibt? Kann man Ängste, Ärger und Niedergeschlagenheit an sich abprallen lassen, ohne gefühllos zu werden? Wenn ja, wie?

Das sind Fragen, auf die ich eine Antwort gesucht habe. Ich habe Unmengen von Büchern gelesen, vielen weisen Menschen zugehört und unzählige Methoden ausprobiert. Etliches schien anfangs vielversprechend, stellte sich im Alltagstauglichkeit-Test aber als Luftnummer heraus. Einiges war hilfreich und funktionierte sowohl bei mir als auch bei meinen Coaching-KlientInnen. Aber vor den Erfolg schienen die Götter jede Menge Beharrlichkeit, Bereitschaft zum Üben und regelmäßiges Training gesetzt zu haben. Von einfach konnte nicht die Rede sein. Manche Ratgeber verlangen, jemand völlig anderer zu werden als der, der man ist. Muss das wirklich sein?

Da ich mich ungern anstrengen, interessieren mich leichte und angenehme Wege, ein gutes Leben zu führen. Mich hat nie überzeugt, dass man, um glücklich zu sein, mit inneren und äußeren »Schweinehunden« kämpfen und seine »Komfortzone« auf Nimmerwiedersehen verlassen muss. Wie soll das funktionieren: sich

dabei abarbeiten bis zur Erschöpfung, um dann irgendwann am Ende Wohlbefinden zu erreichen? Powern, um zur inneren Ruhe zu finden? Das ist doch absurd!

Warum heißt es so oft, dass der Weg zum Wohlsein unbequem und steinig ist? Geht es nicht wirksam und wohltuend zugleich? Gibt es vielleicht eine Methode, die von Anfang an spürbar guttut und bei längerer Anwendung zunehmend besser wird?

In diesem Buch zeige ich dir das Ergebnis meiner Suche.  
Du erfährst, wie du mit drei fundamentalen Erkenntnissen  
dauerhaft Wohlsein und Klarheit erreichst.

Kein Üben, kein Training, keine Mühe, keine Arbeit – wenn du begreifst, wie das Leben ursprünglich gemeint war, und es nie wieder vergisst!

Stell dir das Leben als ein Labyrinth vor. Überall gibt es Wege, die du einschlagen könntest. Manche sehen ausgesprochen verlockend aus. Andere erscheinen öde oder überfordernd. Wo ist der kürzeste Ausweg? Bei der Suche lernt man sich selbst kennen. Wüsste jede und jeder sofort, wo es langgeht, wäre die Reise reizlos. Macht man andererseits zu viele Umwege und verrennt sich immer wieder, kommt man aus der Puste. Man möchte dann von einem Wegkundigen den entscheidenden Tipp bekommen, wie man aus der Sackgasse herausfindet. Nach vielen vergeblichen Versuchen ist man nur noch müde. Der Spaß ist vorbei. Wie ist das Labyrinth beschaffen? Welcher Weg führt ins Freie? Das ist alles, was man nun wissen möchte.

Folge mir auf dem Weg zur wahren Glückseligkeit. Weder Blut noch Schweiß noch Tränen brauchst du auf deiner Reise zu vergießen. Nein, folge mir nicht, sondern entdecke deine eigene innere Weisheit. Denn sie zeigt dir genau, wie du ans Ziel gelangst. Ich spiele dabei gerne den Reisebegleiter, der dich auf dieses und



---

jenes hinweist, damit du selbst entscheiden kannst, wo es für dich langgehen soll. Genauso wie bei einer Reise in ein fremdes Land macht das Ganze nur Sinn, wenn du dich mit offenen Augen und offenem Herzen auf das Neue einlässt. Schau einfach, was dich anspricht. Sei neugierig. Urteile nicht sofort, sondern beobachte, sammle Erfahrungen und freue dich an deinen Entdeckungen.

Da wir eine Zeit lang gemeinsam unterwegs sein werden, schlage ich vor, dass wir uns duzen. Okay? Bist du bereit? Auf geht's!

# Übst du noch oder bist du schon glücklich?

## Was du davon hast, wenn du dieses Buch liest

»Warum einfach, wenn's auch kompliziert geht?« Das scheint das Lebensmotto vieler Menschen zu sein. Sie versuchen alles Mögliche, nur um am Ende festzustellen, dass das Glück so nicht zu erlangen ist. Es werden weder Kosten noch Mühe gescheut: Hochbegabten-Kita, Privatschule, Eliteuni, Einstieg in eines der weltweit tätigen Top-Unternehmen, im Turbogang die Karriereleiter hoch, weiße Villa auf dem Hügel. Wäre das der sichere Weg zur Seligkeit, hätte die Glücksforschung es uns längst mitgeteilt. Doch das ist nicht der Fall.

Ist der Lebensweg von abgebrochenen Ausbildungen, verkorksten Partnerschaften, Pleiten, Pech und Pannen gesäumt, überrascht es weniger, dass die Betroffenen unglücklich sind. Mir fällt dabei eine Talk-Show von vor Jahren wieder ein, wo der Moderator einen Gast sehr uncharmant fragte: »Wenn Sie ihr Leben noch einmal leben könnten, würden Sie wieder alles falsch machen?«

Auf der Suche nach dem Glück den Holzweg zu beschreiten, vom Weg abzukommen oder sonst irgendwie dabei zu scheitern, scheint jedenfalls leichter zu sein, als das Ziel zu erreichen.

Wie lässt sich so ein Fiasko vermeiden?

Wer auf seine innere Stimme hört, statt wie auch immer gearteten Glücksformeln zu folgen, wird niemals völlig orientierungslos durch die Landschaft irren, sondern merken, wo der individuelle Weg zum Glück entlangführt und wo nicht.

Mir hat das als Jugendlicher und als junger Erwachsener leider niemand beigebracht. Das war – wie ich heute weiß – keine böse Absicht, sondern schlicht und einfach Unvermögen. Die Menschen, von denen ich umgeben war, wussten selbst nicht, wie sie zufrieden hätten leben können. Nur hier und da tauchten manchmal Hinweise auf, meist fand ich sie in Büchern, die jedoch so verrätselt waren, dass auch mir das Glück lange ein Geheimnis blieb.

Wie bei einem großen Mosaik habe ich in langer Kleinarbeit die vielen Steinchen schließlich zu einem großen Bild zusammengefügt. Wer will, kann das gerne genauso machen. Aber vielleicht möchtest du dir die Zeit, die Kosten und die Mühe gerne ersparen. Niemand bekommt das gute Leben auf dem Silbertablett serviert, schon klar! Aber warum sollte man es sich schwerer machen, als es ist?

Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben. Ich möchte dir das mitteilen, was ich selber gerne viel früher gewusst hätte und was dich befähigt, ohne langwierige und schmerzhaftige Umwege dein Leben so zu gestalten, dass du aus vollem Herzen jubeln kannst: »Ja, das ist es!«

## Das Streben nach Glück

Jeder Mensch strebt nach Glück. Sieh dir ein Baby an, wenn es satt und sauber über das ganze Gesicht strahlt und zufrieden gluckst.

Eine Viertelstunde später kann die Szenerie allerdings schon ganz anders aussehen. Das kleine Wesen schreit aus Leibeskräften,

ist rot angelaufen, Ärmchen und Beinchen sind verkrampft. Was ist passiert?

Irgendetwas fehlt – die Brust der Mutter, auf dem Arm gewiegt werden, eine freundliche Stimme. Irgendetwas stört das Wohlbefinden – volle Windeln, Bauchdrücken, die Angst, verlassen zu sein. Das Baby schreit so lange, bis der Fehler behoben und sein Wohlbefinden wieder hergestellt ist.

Bei Erwachsenen ist das nicht so anders. Nur nimmt hier das Streben nach Glück bisweilen bizarre Formen an. Wer käme sonst auf die Idee, eine bestimmte Armbanduhr sei das Nonplus-ultra oder ein Eroberungskrieg ein brillanter Gedanke? Auch die Menschen, die vordergründig Schmerz zu suchen scheinen (bei MasochistInnen ist das überdeutlich, bei Marathonläufern oder High-Heels-Trägerinnen verdeckter), wollen eigentlich glücklich sein – bewundert, begehrt – und nehmen dafür körperliche Leiden in Kauf.

Nicht nur Menschen, alle Lebewesen möchten sich entfalten, wollen wachsen, blühen und gedeihen, atmen, leben und ihrer Bestimmung nachkommen.

Die Unabhängigkeitserklärung der Vereinigten Staaten von Amerika hat das Streben nach Glück (The Pursuit of Happiness) in den höchsten Rang erhoben und es als allgemeines Menschenrecht postuliert. Dass die Realität weit dahinter zurückbleibt, brauchen wir hier nicht zu diskutieren.

Entscheidend ist, dass Glück kein Wenn und Aber kennt, sondern nur ein Hier und Jetzt.

Nicht irgendwann – im nächsten Sommerurlaub, nach dem gelungenen Aufstieg (des Fußballvereins oder der Karriereleiter), im Rentenalter oder gar im nächsten Leben – will der Mensch glücklich sein, sondern sofort, jetzt, hier, in diesem Moment.

Lässt das Wohlbefinden zu lange auf sich warten, wächst der Eindruck, an der Nase herumgeführt worden zu sein. Genau wie bei dem Esel, dem man die leckere Karotte zwar direkt vor die Nase gehängt hat, ihn diese jedoch nie schmecken lässt. Dann ist die daraus resultierende Enttäuschung riesengroß.

Den meisten Erwachsenen hat man zwar das Schreien der Babys, das Häuser wackeln lässt, abgewöhnt. Aber schau dich einmal morgens im sogenannten Berufsverkehr um, dann weißt du, wie Menschen aussehen, deren Zufriedenheit auf dem Nullpunkt angelangt und deren Glücksstreben allenfalls noch ein klitzekleines Glimmen ist, das jeden Moment zu erlöschen droht. Dieses zarte Flämmchen, dieses Leuchten wieder zu einem kräftigen Feuer anzufachen, darum geht es in diesem Buch.

## Der allgegenwärtige Stress

Was steht dem Glück entgegen?

Klarer Fall: der allgegenwärtige Stress. Im Job soll man die Arbeit für drei machen, bekommt aber nur so viel bezahlt, dass es kaum für einen reicht. Auf den Straßen wird gedrängelt, was das Zeug hält. Die Hausärztin spricht von verschiedenen Untersuchungen (»nur zur Absicherung«), die unbedingt erforderlich seien. Schlägt man eine Zeitung auf oder klickt sich im Netz durch die neuesten Nachrichten, ist von Anschlägen, Kriegsgefahr, Klimakatastrophe und fortschreitender Verblödung die Rede. In der Familie sieht es häufig ähnlich aus. Nichts läuft wie im Bullerbü der Astrid Lindgren oder wie im Werbefernsehen, wo fröhliche Kinder lustige Dinge tun und gut gelaunte Erwachsene zufrieden in der Abendsonne sitzen oder genüsslich Tütensuppen und probiotische Joghurts verzehren, als gäbe es nichts Besseres.