

Richard J. Leider  
David A. Shapiro

# Lass endlich los und lebe

- mit den Menschen, die du liebst
- mit der Arbeit, die dich erfüllt
- mit deinem Ziel vor Augen

Übersetzt aus dem Amerikanischen von  
Birgit Hahn-Hafez

© des Titels »Lass endlich los und lebe«  
(ISBN 978-3-86882-214-4)  
2010 by mvg Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

**mvg**verlag 

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Prolog: Die Frage, mit der alles begann</b> .....	13
<b>Teil I: Macht all dies Sie glücklich?</b> .....	23
1. Finden Sie Ihr Lächeln wieder .....	24
2. Was ist das gute Leben? .....	41
<b>Teil II: Packen Sie Ihr Gepäck aus</b> .....	59
3. Was trage ich mit mir? .....	60
4. Warum trage ich das mit mir herum? .....	75
<b>Teil III: Arbeitsgepäck</b> .....	101
5. Was möchte ich sein, wenn ich groß bin? ....	102
6. Wie kann ich meine Arbeitslast erleichtern? .....	123
<b>Teil IV: Beziehungsgepäck</b> .....	143
7. Mit wem möchte ich reisen? .....	144
8. Wie können wir ganz auspacken? .....	161
<b>Teil V: Finden Sie Ihren Platz</b> .....	173
9. Wo in der Welt ist Ihr Zuhause? .....	174
10. Wo packen Sie aus? .....	187

<b>Teil: VI: Packen Sie Ihr Gepäck um</b> .....	199
11. Was möchte ich mit mir tragen? .....	200
12. Wie halte ich die Lust im Gleichgewicht? .....	219
<b>Teil: VII: Die Freiheit des Weges</b> .....	235
13. Was, wenn ich mich verliere? .....	236
14. Was, wenn ich mich nicht verliere? .....	255
<b>Epilog: Muss Erfolg so schwer wiegen?</b> .....	271
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	277
<b>Über die Autoren</b> .....	287

© des Titels »Lass endlich los und lebe«

(ISBN 978-3-86882-214-4)

6 2010 by mvg Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

# Prolog

## Die Frage, mit der alles begann ...

*Das Leben lässt sich nicht drängen.*  
Massai-Spruchwort

Dick erklärt, wie alles begann:



An einem späten Nachmittag auf einer Trekking-Tour durch das Hochland am Rande der Serengeti in Ostafrika erlebe ich einen Durchbruch.

Es ist ein Jahr, in dem Ostafrika an einer der größten Dürreperioden in der Geschichte leidet. Die weiten Prärien sind ausgedörrt, es gibt nur noch Staub. Die Flussbetten sind knochentrocken. Felder von saftigem Gras sind nur noch Flecken von steifem Stroh, und die unzähligen Blumen, die normalerweise in sattem Grün, Blau und malvenfarbig leuchten, sind ausgebleicht.

Nur die Staubteufel, die hoch über die Köpfe wirbeln und dann wieder den harten, aufgebrochenen Grund berühren, scheinen zu gedeihen.

In der Ferne bewegen sich über die versengte Serengeti unglaublich große Tierherden – mehr als drei Millionen –, die auf der Suche nach Wasser und Nahrung zusammenkommen. Sie folgen den von Hufen ausgetretenen Pfaden, dem Highway ihrer Wanderungsrouten. Sie ergießen sich kontinuierlich über das Flachland in einem breiten Strom,

© des Titels »Lass endlich los und lebe«  
(ISBN 978-3-86882-214-4)  
2010 by mvg Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

der mehrere Meilen lang ist. Es ist ein außergewöhnliches Schauspiel, absolut unvergleichlich.

Die Sonne geht unter und erzeugt Trugbilder, die vor unseren Augen entstehen und verschwinden. Aber die enorme Hitze bleibt zurück wie ein schlechter Traum. Sie hat uns jegliche Energie geraubt. Wir fahren in unseren Landrovern dahin, wie Stoffpuppen an unsere Sitze geschnallt. Kleine Schlitze in der Karosserie saugen Staubwolken ein, die sich auf uns niederlassen. Der feine Sand dringt in unsere Poren, bis sich unsere Körper so trocken anfühlen wie die Umgebung.

Als Leiter dieser Gruppe von zwölf Midlife-Abenteurern, die 7000 Meilen auf einer „Selbsterfahrungs-Expedition“ zurückgelegt haben, um Afrika und sich selbst zu begegnen, fühle ich mich besonders erschöpft. Die Verantwortung für ihre Sicherheit und die ständige Einbeziehung in unseren Prozess sind manchmal so erdrückend wie die Hitze.

Wir fahren nach Magaduru hinein, ein kleines Massai-Dorf im Hochland über der Serengeti. Hier werden wir über Nacht kampieren, bevor wir unsere Rucksack-Trekking-Tour am nächsten Morgen beginnen.

Ein großer, schlanker Massai mit aristokratischer Haltung springt vor unsere Fahrzeuge. Er stößt den Schaft seines Speers in den Boden und stellt sich vor uns in einer Art Reiherpose auf, indem er auf einem Fuß balanciert, während er den anderen am Innenschenkel des Standbeines abstützt. Er rückt das kleine Schwert zurecht, das an seiner Taille hängt, und wirft dann eine abgetragene Decke um seinen Körper – mit einem Selbstvertrauen, das dieser einfachen Geste Stil und Anmut verleiht. Seine schwarzen, durchdringenden Augen mustern uns, als ob sie die vom Wind gepeitschte Steppe hinter uns auskundschaften würden. Sein stolzes, ernstes Gesicht zeigt keine Emotionen.

Dann, plötzlich und ohne Vorwarnung, grinst er breit und grüßt uns in einer Mischung aus Englisch und Kiswahili.

*„Jambo! Welcome to my boma!“*

Während er schnell mit unserem Führer David Peterson spricht, richtet er zuerst seinen Blick auf uns und nickt dann

© des Titels »Lass endlich los und lebe«

in Richtung seiner in der Nähe stehenden Rinder. Lautes Gelächter schallt hinter den Büschen hervor, wo sich Frauen und Kinder versteckt halten.

„Was sagt er?“, fragen wir.

David lächelt: „Er hofft, dass der Geruch von Kuhdung nicht zu stark für euch ist!“

Damit ist das Eis gebrochen. Unser Lachen erfüllt die Luft und stimmt in das der Massai ein. Er stellt sich vor als Thaddeus Ole Koyie, der Häuptling des Dorfes. Er hält meine Hände fest umschlossen und lädt unsere Gruppe ein, seine Gäste zu sein.

In der lebhaften Konversation, die sich anschließt, erzählt uns Koyie, der auf der anstehenden Trekking-Tour unser Führer sein wird, dass er in einer Missionsschule erzogen wurde, wo er auch Englisch gelernt hat. Jedoch erklärt er uns nicht, warum er den „modernen“ Wegen den Rücken gekehrt hat. Offensichtlich ist er ein bedeutender Häuptling, beachtlich für einen Mann von gerade 40 Jahren. Aber da ist noch etwas mehr, etwas, das eine starke Verbundenheit mit dem Ort, an dem er lebt, und tiefe Zufriedenheit mit dem Dorfleben spüren lässt.

In der Gegenwart von Menschen, die sie kennen, sind die Massai äußerst kommunikativ. Jedoch haben sie ihre eigenen Gründe, warum sie Fremden gegenüber reserviert und misstrauisch sind. Glücklicherweise sind wir nicht lange Fremde geblieben.

Wir sind alle sehr angetan von Koyie. Er ist ein geselliger und geistreicher Mann, der die unglaubliche Fähigkeit hat, sich mit Leichtigkeit zwischen den zwei Welten – unsere Gruppe und sein Dorf – zu bewegen, indem er die Barriere von Sprache und Brauchtum überschreitet. In dieser Nacht, als wir um das Lagerfeuer sitzen und er von der Dürre spricht, glitzern Tränen in seinen Augen.

Durch seine leidenschaftliche Rede wird uns deutlich bewusst, dass Dürre für die Massai fast das Gleiche ist wie ein Todesurteil.

Früh am nächsten Morgen, als wir Koyies *boma* verlassen, um auf unsere Trekking-Tour zu gehen, trage ich stolz

© des Titels »Lass endlich los und lebe«

(ISBN 978-3-86882-214-4)

2010 by mvg Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

einen nagelneuen Rucksack zur Schau. Es ist einer dieser Hightech-ultraleicht-Modelle, entwickelt für maximale Lastentrageeffizienz. Sie wissen schon – einer von dieser Sorte mit Schnappschlössern, Schnallen, Reißverschlüssen, voll mit Taschen und Beuteln, Fächern in Fächern, ein wirklicher Klettverschluss-Traum – und das Ding ist bis obenhin vollgestopft. Ich laufe Werbung für einen Patagonia- oder Expeditionsreisen-Katalog. Aber natürlich muss ich dies tun. Als Expeditionsleiter bin ich für die ganze Gruppe verantwortlich. So muss ich neben dem der Gruppengröße angemessenen Erste-Hilfe-Kasten auch Dinge mitnehmen, die unsere Trekking-Tour nicht einfach nur sicher, sondern auch angenehm machen. Ich bin kein „Boy Scout“, aber das Motto der Pfadfinder „Sei vorbereitet“ gilt auch für mich, und ich habe es geschafft, auf fast alles vorbereitet zu sein.

Als wir so dahinwandern, streift Koyies Blick immer wieder meinen Rucksack. Ich sehe, wie er jedes Mal im Geiste das schwere Gepäck, das ich mit mir trage, mit dem seinen vergleicht, das aus nichts anderem als einem Speer und einem Stock für das Zusammentreiben des Viehs besteht. Schließlich kommen wir auf meinen Rucksack zu sprechen, und er bringt zum Ausdruck, dass er sehr gerne sehen möchte, was darin ist. Es freut mich, dass er anscheinend so beeindruckt ist, und ich biete an, ihm meinen ganzen Kram zu zeigen. Ich freue mich darauf, ihn sehen zu lassen, wie gründlich ich mich auf unsere Reise vorbereitet habe und wie gut gerüstet ich für alles bin.

Die Gelegenheit dazu bietet sich am späten Nachmittag, als wir unser Lager in der Nähe eines anderen *boma* aufschlagen. Stolz beginne ich damit, alles, was sich in meinem Rucksack befindet, vor ihm auszubreiten. Ich öffne Schnallen, Reiß- und Klettverschlüsse. Aus Taschen, Beuteln und Fächern zaubere ich alle Arten von fremdartigen und wunderschönen Dingen hervor: Grabinstrumente, Essutensilien, Schneidewerkzeuge, Peilgeräte, Sterngucker, Karten – und mehr noch.

Schreibzeug und Papier; verschiedene Kleidungsstücke in verschiedenen Größen für unterschiedliche Funktionen;

© des Titels »Lass endlich los und lebe«

16

(ISBN 978-3-86882-214-4)

2010 by mvg Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

medizinische Ausrüstung, Medikamente und Heilmittel; kleine Fläschchen in kleinen Fläschchen in kleinen Fläschchen; wasserdichte Beutel für alles – lauter tolle Sachen.

Endlich habe ich die ganze Ausrüstung ausgebreitet. Es sieht aus wie eines der Fotos, die häufig im Mittelteil eines Expeditionsartikel-Katalogs zu finden sind, auf dem alles abgebildet ist, was für eine erfolgreiche Reise zu den entlegensten Orten unseres Planeten notwendig ist. Es braucht nicht erwähnt zu werden, dass ich mit meiner Kollektion äußerst zufrieden bin.

Ich schaue hinüber zu Koyie, um seine Reaktion abzuschätzen. Er scheint amüsiert zu sein, bleibt aber schweigsam. Ich verstehe.

Wenn ich die um uns herum angeordneten Einzelteile betrachte, weiß ich auch nicht mehr recht, was ich sagen soll.

Schließlich, nachdem er alles einige Minuten wortlos betrachtet hat, wendet sich Koyie mir zu und sagt:

„*Macht all dies dich glücklich?*“



Etwas an Koyies Frage hatte eine sehr starke Wirkung. Seine Worte hatten mich in meinen Wertvorstellungen getroffen. Ehrlich gesagt konnte ich ihm an diesem Abend nicht antworten, und sogar Wochen danach konnte ich es noch nicht mit Sicherheit sagen.

Im Bruchteil einer Sekunde hatte mich seine Frage dazu gebracht, über all das nachzudenken, was ich mit mir herumtrug und warum – nicht nur auf unserer Trekking-Tour, sondern in meinem ganzen Leben.

Da ich mich irgendwie gezwungen fühlte, es Koyie – und mir – zu erklären, begann ich sofort, alles durchzugehen, was ich dabei hatte, und versuchte jeweils zu entscheiden, ob es mich *wirklich* glücklich gemacht hat. Er und ich saßen noch lange am Feuer und redeten bis spät in die Nacht. So, wie er mir zuhörte, hörte ich mir auch selbst zu; ich war dabei, mir über die maßgeblichen Werte in meinem Leben klar zu werden.

© des Titels »Lass endlich los und lebe«

(ISBN 978-3-86882-214-4)

2010 by mvg Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



Als Reaktion auf die Frage begann ich die Wahrheit zu erkennen. Einige der Dinge machten mich glücklich, aber viele taten es nicht – zumindest nicht in einer Art, die Sinn machte, sie weiter mitzuschleppen. Als ich wieder einpackte, legte ich diese Dinge beiseite, und schließlich verschenkte ich sie. Den Rest der Trekking-Tour machte ich ohne sie. Ich bin nicht sicher, ob ich sie niemals wieder möchte oder brauchen werde, aber mit Sicherheit litt ich nicht darunter, dass ich sie zu dieser Zeit nicht mehr besaß.

Meine Last war viel leichter, nachdem ich meine Bedürfnisse überprüft hatte, und auf dem Rest der Reise war ich um einiges glücklicher, weil ich meinen Rucksack umgepackt hatte.

Das Ergebnis dieser Erfahrung war, dass ich begann, meine Gedanken und Gefühle darauf zu konzentrieren, wie ich *meine Last erleichtern* konnte. Die Einsicht, die ich gewonnen habe, ist in meine Tätigkeit als Lebens- und Karriereplanungsberater eingeflossen und wurde auch von dieser durchdrungen.

In Diskussionen mit Klienten, Kollegen und Familienmitgliedern habe ich ein neues Verständnis dafür entwickelt, wie wichtig es ist, regelmäßig an unterschiedlichen Punkten in unserem Leben, unsere Rucksäcke aus- und umzupacken.

Als mein Co-Autor David und ich uns mit diesen Gedanken beschäftigten, haben wir eine Anzahl von Entdeckungen gemacht, die die Kernpunkte dieses Buches ausmachen:

- Wir haben entdeckt, dass viele Menschen sich durch ihr Leben arbeiten, niedergedrückt von Bindungen, die ihnen nicht länger dienlich sind. Verhaltensmuster, die ihnen geholfen haben, dahin zu kommen, wo sie jetzt sind, helfen ihnen nicht, dahin zu kommen, wo sie sein möchten. Das Ergebnis ist, dass sich viele Menschen verzweifelt fühlen. Sie trauern um den Verlust eines Lebens – ihres eigenen. Dieser Verzweiflung – die wir alle an bestimmten Punkten in unserem Leben empfinden – müssen wir uns stellen, wir müssen sie überwinden (sehr wörtlich)

© des Titels »Lass endlich los und lebe«

(ISBN 978-3-86882-214-4)

2010 by mvg Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

genommen) und ihr ins Gesicht lachen. Auf diesen Punkt gehen wir in *Teil I* ein: *Macht all dies Sie glücklich?*

- Wir haben entdeckt, dass es möglich ist, unser Leben zu vereinfachen, ohne Annehmlichkeiten und Komfort, an die wir uns gewöhnt haben, opfern zu müssen. Wir können *aufgeben*, ohne *nachzugeben*. Indem wir weniger *in* unserem Leben haben, können wir mehr *von* unserem Leben haben. Um dahin zu kommen, müssen wir uns darüber klar werden, was wirklich Bedeutung hat. Wir müssen prüfen, was wir in unserem Gepäck haben, und für uns selbst entscheiden, ob es wirklich das ist, was wir tragen möchten – und sollten. Hierauf konzentriert sich *Teil II: Packen Sie Ihr Gepäck aus*.
- Wir haben ein neues Verständnis für das entwickelt, was für das „gute Leben“ erforderlich ist und wie wichtig es ist, dass wir beim Erschaffen unserer eigenen Vision des guten Lebens vier wesentliche Faktoren berücksichtigen: *Arbeit, Liebe, Ort* und *Sinnfindung*. Die ersten drei werden behandelt in *Teil III: Arbeitsgepäck*; *Teil IV: Beziehungsgepäck*; und *Teil V: Finden Sie Ihren Platz*. Der Faktor *Sinnfindung* zieht sich durch das ganze Buch.
- Wir haben erkannt, dass das, was wir „in unserem Gepäck“ tragen, definiert, wie wir unsere *Zeit* verbringen, und wie wir unsere *Zeit* verbringen, bestimmt, wie wir leben und wer wir sind. Es ist traurig, dass viele von uns Tätigkeiten ausüben, die in keiner Beziehung stehen zu den Dingen, die sie wirklich in ihrem Leben tun möchten. Es ist jedoch absolut möglich, unser Leben neu zu gestalten – unser Gepäck umzupacken –, um zu besitzen, zu handeln und der Mensch zu sein, der wir immer sein wollten. In *Teil VI: Packen Sie Ihr Gepäck um* gehen wir auf diesen Punkt ein und bieten Vorschläge, wie dies bewerkstelligt werden kann.
- Wir haben festgestellt, dass Glück viel mehr zu tun hat mit Erleben als mit Haben. Haben ist großartig, aber es ist nicht *alles*. Was die meisten von uns wirklich suchen, ist ein Gefühl – ein Gefühl von *Lebendigkeit*. Das ist es, *worum es in Teil VII geht: Die Freiheit des Weges*.

© des Titels »Lass endlich los und lebe«

(ISBN 978-3-86882-214-4)

2010 by mvg Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

In den letzten Jahren ist Dicks Beziehung zu Koyie gewachsen, und das Lernen hat sich fortgesetzt. Die zahllosen Gespräche, die sie führten, als sie spät nachts am Feuer saßen oder durch die vom Wind gepeitschte Steppe gewandert sind, haben uns ein wunderbares Gespür für uns selbst und unsere Kultur vermittelt.

Koyie erinnert uns unaufdringlich daran, dass die Freiheit zu wählen nicht etwas ist, was wir *haben* und somit verlieren können, sondern etwas, das wir *sind*. Sie liegt in unserem tiefsten Wesen und wartet nur darauf, gerufen zu werden.

In jedem Moment, in jeder Situation sind wir frei, eine einfachere Ausdrucksform unseres Daseins zu wählen. Wir alle haben das Potenzial auszupacken, unser Gepäck zu erleichtern und umzupacken.

Für viele von uns ist eine Krise notwendig, um uns überhaupt zum Nachdenken über das zu bringen, was wir tragen. Unglücklicherweise neigen wir dann dazu, Entscheidungen aus der Krise heraus zu treffen. Anstatt dass wir eine Pause einlegen, um in einer zielbewussten Art und Weise neu zu überdenken, was wir mitgebracht haben und warum, tendieren wir dazu, alles wegzuwerfen und einfach davonzulaufen. Anstatt rationale Entscheidungen zu treffen, die uns auf das vor uns Liegende vorbereiten, reagieren wir aus einer von Panik oder Furcht bestimmten Position heraus – und die Entscheidungen, die wir treffen, spiegeln dies.

Wir können einen Prozess für das Umpacken unseres Gepäcks einleiten, der uns dazu bringt, über diese Frage nachzudenken, ohne dass wir uns in einer Krise befinden müssen. Wir können über unser Leben in einer Art und Weise reflektieren, die uns hilft, das, was wirklich zählt – was uns glücklich macht –, von dem zu trennen, was uns nur niederdrückt. Dann können wir einen neuen Plan für den vor uns liegenden Weg ausarbeiten, einen, der uns dahin führt, wo wir wirklich hin möchten, mit den Dingen, die wir wirklich mitnehmen möchten.

Dies ist in Kürze – oder sollten wir sagen „in einem Rucksack“ – das, worum es in diesem Buch geht.

© des Titels »Lass endlich los und lebe«  
(ISBN 978-3-86882-214-4)  
2010 by mvg Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Dieser Prozess ist nicht etwas, das wir einmal durchlaufen, und damit hat es sich.

Es ist eine Erfahrung, wie Koyies Frage, die bei Ihnen hängen bleibt, die die Gedanken stimuliert und bereits bestehende Reflexionen inspiriert. Wir hoffen, Sie finden es nützlich und bedeutungsvoll, egal wo Sie sich in Ihrem Leben gerade befinden.

Es gibt viele Wege, sich auf diesen Prozess einzulassen; Sie werden Ihren eigenen entdecken, während Sie vorangehen. Aber vielleicht ist der beste Weg, um die Dinge in Gang zu bringen, die Frage, mit der alles begann:

—◆—  
*„Macht all dies Sie glücklich?“*  
—◆—



# Macht all dies Sie glücklich?



© des Titels »Lass endlich los und lebe«

(ISBN 978-3-86882-214-4)

2010 by mvg Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

# Finden Sie Ihr Lächeln wieder

*Packen Sie Ihre Sorgen in Ihre alte Reisetasche,  
und lächeln, lächeln, lächeln Sie.*

George Asaf, 1915

## **Es ist 9 Uhr morgens. Wissen Sie, wo Ihr Lächeln geblieben ist?**

In dem Film *City Slickers* spielt Billy Crystal Mitch Robbins, einen desillusionierten Vertreter für Rundfunkwerbung, der einen dringend notwendigen Urlaub auf einer Western-Ferienranch mit ein paar Freunden verbringt. Am Anfang des Films überlegt er, ob er wirklich gehen soll – was ist mit den täglichen Prüfungen und Drangsalen seines Lebens? Er denkt, dass die Reise mehr Mühe macht, als sie wert ist. Seine Frau widerspricht ihm, sie erklärt, warum es ihrer Meinung nach so notwendig ist, dass er einmal rauskommt.

„Du musst dein Lächeln wiederfinden“, sagt sie ihm. Sie beharrt darauf: Er muss seinen Humor wieder neu entdecken, das zählt mehr als alles andere, was er zur Zeit tut.

Sie hat Recht, und im Laufe des Films erkennt dies auch Mitch. Er versteht langsam den Wert des Lachens und was für einen Unterschied es macht, wenn man ein Lächeln im Herzen trägt. Am Ende des Films hat sich in seinem Leben nichts geändert, und doch hat sich alles geändert. Er hat immer noch den gleichen Job, die gleiche Familie, die glei-

© des Titels »Lass endlich los und lebe«

24 (ISBN 978-3-86882-214-4)

2010 by mvg Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

chen Probleme, aber da er sein Lächeln wiedergefunden hat, ist er in der Lage, seinem Leben mit einem erneuerten Gefühl der Freude zu begegnen.

Viele Menschen sind heutzutage in derselben Situation wie Mitch zu Beginn des Films. Sie haben ihr Lächeln verloren. Es ist wenig oder keine Freude in ihren Herzen. Die vor ihnen liegenden Tage scheinen eintönig und nur Wiederholung zu sein, so langweilig und monoton wie Mathematikunterricht an der Hochschule. Angesichts dieser Aussicht auf endlose Reproduktionen verlieren die Menschen „ihr Feuer“. Sie fühlen sich abgestumpft und leblos – gefangen und isoliert. Sie „folgen mechanisch den Bewegungen des Lebens“, aber es ist kein Leben in ihrem Leben.

Immer häufiger hören wir Freunde und Kollegen sagen: „Ich fühle mich zur Zeit so niedergedrückt. Ich weiß einfach nicht mehr, wie ich Spaß haben kann.“

Das stimmt nicht ganz. Für viele Leute ist „Spaß“ zu einer Sucht geworden. Aber wie bei den meisten Suchtmitteln steigt die Verträglichkeitsgrenze. Trotz all der „Spaß machenden“ Dinge, die die Menschen tun, haben sie immer noch keinen Spaß.

Was wirklich fehlt, ist ein Gefühl von Fröhlichkeit. Trotz all des Spaßes, den sie haben, empfinden die Menschen keine authentische Lebensfreude mehr. Dies trifft sowohl auf Männer als auch auf Frauen, Junge und Alte, Reiche und Arme zu, egal in welcher Lebensphase sie sich befinden.

Die Menschen haben eine feine, aber entscheidende Komponente von Lebendigkeit und Wohlgefühl verloren – sie haben ihre *Exzentrizität* verloren. Dies passiert vielen von uns in den ersten Jahren des Erwachsenseins. Wir passen uns an. Wir sehen, wie andere Menschen überleben, und kopieren deren Stil – wir machen dasselbe wie all die anderen. Mitgerissen von den unzähligen Anforderungen des täglichen Lebens, hören wir auf, unsere eigene Wahl zu treffen, bzw. wir realisieren gar nicht mehr, dass wir immer noch die Wahl haben.

Wir verlieren die wunderbaren verschrobenen Ecken und Kanten, die unser Ich ausmachen. Wir verdecken die Ex-

© des Titels »Lass endlich los und lebe«

(ISBN 978-3-86882-214-4)

2010 by mvg Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

zentrizität, die uns einmalig macht. Alfred Adler, der große Psychiater und Psychologe des 20. Jahrhunderts, betrachtete diese Exzentrizität als unerlässlichen Bestandteil eines glücklichen und erfüllenden Lebensstils. Paradoxerweise impliziert gerade dieser von ihm geprägte Ausdruck – Lebensstil – heute etwas, das der Exzentrizität total entgegensteht. Er bedeutet so viel wie ein vorkonfiguriertes Paket, formatiert für einfachen Konsum. Lebensstil bezieht sich heute auf Dinge, die wir kaufen, reduziert auf Ideen von jemand anderem über das, was wir brauchen, um glücklich zu sein. Aber gibt es irgendjemanden, der mit diesen an die Masse vermarkteten Ideen von Glück wirklich zufrieden ist? Befriedigt ein McLifestyle wirklich irgendjemanden?

Es ist nicht verwunderlich, dass so viele Menschen das Gefühl haben, ihr Lächeln verloren zu haben. Aber, etwas überspitzt ausgedrückt, wie viele würden es überhaupt merken, wenn sie es wiederfänden?

## Warum fühlen wir uns so schlecht?

*Forbes* magazine – also kein geringeres als „das Instrument des Kapitalisten“ – widmete seine komplette 75. Jubiläumsausgabe der Frage „Warum fühlen wir uns so schlecht ... wenn wir es so gut haben?“ Einige der scharfsinnigsten Autoren schrieben darüber, warum so viele von uns so deprimiert sind, obwohl ihnen Möglichkeiten offen stehen, von denen unsere Vorfahren nur träumen konnten. Ihre Artikel hatten alle einen gemeinsamen Tenor: Wir sind unglücklich, weil etwas in unserem Leben fehlt, etwas, das all die raffinierten Geräte und witzigen Spielsachen unserer Welt nicht ersetzen können.

Lebensstil-Wahlmöglichkeiten umgeben uns, sie locken von Hochglanzmagazinen und in protzigen Werbesendungen. Doch trotz all dieser Wahlmöglichkeiten empfinden nur sehr wenige, dass sie die Freiheit der Wahl haben. Es gibt

© des Titels »Lass endlich los und lebe«

26 (ISBN 978-3-86882-214-4)

2010 by mvg Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



nur wenig Bewusstsein für kreativen Ausdruck. Wir *gehen* immer *irgendwohin*, doch nie *sind* wir *irgendwo*. Sobald wir etwas gewählt haben, fängt es an, uns zu drücken – weil es uns nie wirklich passt. Wir verfangen uns in dem Gedanken, dass wir glücklich sein werden, sobald wir uns nur auf eine bestimmte Art und Weise verhalten, einen bestimmten Lebensstil leben und all die Produkte kaufen, die zu diesem dazugehören.

Überall, wo man hinschaut, sieht man Menschen, die dem Glück hinterherjagen, als ob es etwas wäre, das sie einfangen und eingesperrt halten könnten. Das Glück festzunageln bedeutet jedoch, es zu zerstören. Dafür ist es zu wild – es braucht Raum, um umherzustreifen. Sie müssen ihm Zeit lassen; lassen Sie es wandern, lassen Sie sich überraschen.

Dave erzählt eine Geschichte, wie er dies auf die harte – aber auch lustige – Tour gelernt hat:



Es sind nicht nur „Hochglanz-Lebensstile“, denen die Menschen nachjagen. Einige von uns versuchen auch, etwas ramponiertere Images von Künstlern zu kopieren – jedoch mit genauso vorhersehbaren Ergebnissen.

Der Lebensstil, der mir vorschwebte, war der: Henry Miller trifft Jim Morrison, einen ausgewanderten Dichter/Schriftsteller, der sich am Rande der Gesellschaft mühsam durchs Leben schlägt. Ich wollte einen alternativen Lebensstil, aber ich wollte nicht meine eigenen Alternativen erfinden.

So ging ich vor ein paar Jahren nach Paris und begab mich in die arg gebeutelte Kunstszene. Ich kleidete mich immer ganz in Schwarz und fing sogar mit dem Rauchen an, um das Bild zu vervollständigen. Es war alles sehr ernst – und wenn ich heute zurückblicke, alles sehr angeberisch und langweilig. Zu einem Zeitpunkt jedoch bekam mein schwarzer äußerer Anstrich von Wichtigtuerei einen großen – und wirklich erleuchtenden – Knacks.

Ich saß in einem Café – in einer ergreifenden Pose von Weltverdrossenheit – und trank bedächtig ein Glas Bordeaux. Ich beobachtete die Passanten auf der Straße, die dem sinnlosen Treiben des menschlichen Lebens folgten. Mein Herz war erfüllt von tiefer existenzieller Verzweiflung. Ein kleiner Hund tauchte auf, und während ich ihn beobachtete, platzierte er einen großen Haufen auf dem Gehsteig genau vor dem Eingang des Cafés. Es erschien mir wie die perfekte Metapher für den Schmutz und die Degeneration der Alltagsexistenz.

Ich bestellte noch ein Glas Wein und beschloss, sitzen zu bleiben und zu beobachten, wie jemand in die Sauerei hineinstapfte. Ich hatte das Gefühl, dass dies die perfekte Kurzfassung davon wäre, wie wir durch unsere Tage gehen – wir schreiten vergnügt unseres Weges, bis wir plötzlich und ohne irgendeinen ersichtlichen Grund mit stinkenden Exkrementen beschmutzt sind.

Es wurde eine amüsante Vorstellung – und sehr aufregend. Einer nach dem anderen tappte beinahe hinein, aber in letzter Sekunde bemerkte er es und machte einen Schritt zur Seite, oder er verfehlte es einfach. Es war wie das Zusehen bei einem waghalsigen Hochseilakt im Zirkus. Ich hatte einen großartigen Nachmittag. Ich lächelte, lachte laut auf. Ich hörte sogar auf zu rauchen.

Der Eigentümer des Cafés, der auf mich immer etwas abweisend gewirkt hatte, kam zu mir herüber, angelockt durch meine gute Laune. Wir gerieten in ein anregendes Gespräch über Philosophie und Baseball. Er stellte mich seiner Frau vor, die, nachdem sie bemerkt hatte, dass ich zu dünn wäre, verschwand und mit einer Schüssel der köstlichsten Kartoffelsuppe, die ich je probiert habe, zurückkam. Der Eigentümer öffnete eine besonders gute Flasche Wein, die wir in unbeschwerter Heiterkeit genossen. An diesem Abend sprach ich mit mehr Leuten als in den vergangenen fünf Monaten, und irgendwie vergaß ich ganz und gar meine künstlichen Weltschmerzgefühle.

Ich war der letzte Gast im Café, und nachdem ich mich von meinen neuen Freunden herzlich verabschiedet hatte,

© des Titels »Lass endlich los und lebe«

28 (ISBN 978-3-86882-214-4)

2010 by mvg Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

schritt ich fröhlich zur Tür hinaus ... mitten hinein in den Hundehaufen. Der Spaß ging nun – buchstäblich – auf meine Kosten.

Das rief mein lautestes Lachen des ganzen Abends hervor. Ich hatte mein Lächeln wiedergefunden, und es blieb für den Rest der Reise bei mir.



## Abgepackte Lebensstile

Wie Dave mit seiner „Von-der-Stange“-Angst und seinen „Aus-dem-Regal“-Qualen versuchen die meisten von uns zu irgendeinem Zeitpunkt, sich in einen abgepackten Lebensstil einzukaufen, von dem wir denken, dass dieser uns glücklich machen wird. Betrachten wir nur einmal die Kataloge, die uns mit der Post zugehen. Wir haben die Wahl zwischen Produkten für den berufstätigen Single oder für den ökologisch bewussten Familienmenschen vom Lande oder für den frühreifen Technikfreak mit hohem verfügbarem Einkommen. Automobile bieten theoretisch dieselben einfachen Antworten. Ein bestimmter Personentyp fährt BMW. Ihn oder sie würde man nie eingequetscht hinter dem Lenkrad eines Toyota finden, noch würde diese Person jemals den Opel ihres Vaters fahren.

Abgepackte Lebensstile lassen jemand anderen – in der Regel eine fiktive Person – unser Leben leben. Das Versprechen und ebenfalls der Fluch ist, dass wir genauso einfach wie in ein neues Kleidungsstück in einen neuen Lebensstil schlüpfen können, einschließlich der Gefühle, die mit diesem in Verbindung gebracht werden.

Alle abgepackten Lebensstile vermitteln erfolgreiche Images. Die Models in den Katalogen lächeln und lachen immer. Sie sind adrett und fit. Die Charaktere in den Fernsehshows sind zwar nicht immer bezaubernd, doch zumindest lustig und selbstsicher. Die Botschaft ist, dass deren abgepackte Lebensstile funktionieren. Wenn der Lebensstil

© des Titels »Lass endlich los und lebe«

(ISBN 978-3-86882-214-4)

2010 by mvg Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

also bei uns nicht funktioniert, stellen wir nicht den Lebensstil infrage, sondern uns selbst.

Wir denken: „Oh, ich brauche einfach noch etwas anderes, noch etwas mehr, und *dann* werde ich glücklich sein.“ Wir ordern per Katalog das gute Leben. Das Problem ist, dass es alle paar Wochen (oder vor den Feiertagen fast jeden Tag) eine Ladung neuer Kataloge gibt. Auf diese Weise werden wir konstant in einem Zustand von unerfüllten Wünschen gehalten. Die Dinge, die wir kaufen, stellen uns nicht zufrieden, aber wir greifen ständig nach mehr. Das Anhäufen wird zu einer Sucht, aber unsere Toleranzgrenze ist so hoch, dass genug nie genug ist.

Es ist nicht erstaunlich, dass so viele Menschen in dem Bestseller von Juliet Schor *The Overworked American* ihr Leben treffend beschrieben finden. Wie sie in ihrem Buch hervorhebt, haben sich die Amerikaner seit den 50er-Jahren, wann immer sie die Wahl hatten, für höhere Gehälter und mehr Geld anstelle von mehr Freizeit und Familie entschieden. Hat uns dies in irgendeiner Weise glücklicher gemacht? Laut Umfragen ist die Antwort „Nein“. Somit, schreibt sie weiter, sind wir gefangen in einer Tretmühle von mehr Arbeit, mehr Konsumgütern und mehr Umweltzerstörung.

Was geschieht in dieser Tretmühle mit dem Lächeln? Sehen Sie sich einfach um. Was zeigt der Gesichtsausdruck so vieler Menschen? Zur Hälfte Grimasse, zur Hälfte Ängstlichkeit. Viele von uns schauen, als hätten sie gerade einen sauren Hering verspeist – und zwar mit großer Entschlossenheit. Wir sind nicht sicher, was geschehen wird, aber wir sind verdammt sicher, dass wir nicht zulassen werden, dass es uns beeinflusst.

Viele von uns, die ihr ganzes Berufsleben hindurch hart an ihrer Karriere gearbeitet haben, erreichen irgendwann einen Punkt, gewöhnlich im mittleren Alter, an dem sie ihr Leben betrachten und sagen: „Hey! Ist das alles? Wann fängt der Spaß an?“ Das Problem vieler Menschen heutzutage ist, dass sie nie ihre eigene Vision von Erfolg entwickelt haben. Sie haben angenommen, dass, wenn sie sich einfach in das Image eines anderen vom Glücklichen einkaufen,

© des Titels »Lass endlich los und lebe«

30 (ISBN 978-3-86882-214-4)

2010 by mvg Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

auch sie damit glücklich würden. Es ist, als glaubten sie, sie könnten ihr Lächeln finden, indem sie sich eine Clownsmaske kaufen. Aber damit ändert sich gar nichts. Und wie es schon in einem alten Lied heißt, sie verbirgt nicht die Tränen, wenn man allein ist.

## Finden Sie Ihr Lächeln wieder

Im 18. Jahrhundert schrieb Sebastian Chamfort: „Der vergeudetste Tag ist der, an dem wir nicht gelacht haben.“ Wie viele Tage haben sie in letzter Zeit vergeudet? Wann haben Sie zum letzten Mal so richtig herzlich gelacht?

Der Verleger und Schriftsteller Norman Cousins beschreibt in seinem Bestseller *Der Arzt in uns selbst*, wie das Lachen ihm über die Schmerzen seiner ihn stark schwächenden Krankheit hinweggeholfen hat. „Ich machte die erfreuliche Entdeckung, dass zehn Minuten herzhaften Lachens einen Narkoseeffekt haben und mir mindestens zwei Stunden schmerzfreien Schlaf bescherten.“ Davon ausgehend war ein Teil der Therapie, die er für sich selbst entwickelte, Filme der Marx Brothers anzusehen und Witzbücher zu lesen.

Cousins stellte nur eine einzige negative Begleiterscheinung seines Lachens fest – wenn er im Krankenhaus war, störte er damit die anderen Patienten. Zweifellos nur, weil diese selbst nicht gelacht haben. Es ist zu schade, dass er keinen großen Fernsehbildschirm hatte, da gemeinsam lachen noch besser ist, als allein zu lachen. Zwei Lächeln – wie zwei Köpfe – sind besser als eines.

Humor ist ein Geschenk für beide, den Empfänger *und* den Sender. Bühnenkomiker berichten, dass man süchtig wird nach dem Adrenalinstoß, der durch den Auftritt ausgelöst wird. „Einen ganzen Raum mit Menschen zum Lachen zu bringen ist besser als Sex“, sagt der Komiker Ralf

Leland

© des Titels »Lass endlich los und lebe«

(ISBN 978-3-86882-214-4)

2010 by mvg Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Durch das Lachen fühlte sich Norman Cousins physisch besser, aber man kann sich auch noch auf eine andere Art besser fühlen. Nach einer Lachsalmee fühlen Sie sich auch psychisch *besser*. Herzhaftes Lachen lockert Sie auf. Es bringt all Ihre Emotionen näher an die Oberfläche.

Menschen, die schnell lachen, strahlen auf uns Lebendigkeit und Herzlichkeit aus. Thomas Carlyle, der englische Philosoph des 19. Jahrhunderts, sagte: „Wer herzlich und von innen heraus gelacht hat, kann nicht unverbesserlich schlecht sein.“ Humorlose Menschen hingegen erscheinen ernst und verklemmt.

Es fällt schwer, sich vorzustellen, dass eine Gruppe steifkräftiger Priester sich auf die Knie schlägt und lauthals losbrüllt. Wir neigen zu der Vorstellung, dass deren Leben emotional begrenzt ist – nicht zu heiß, nicht zu kühl, unter Kontrolle. Durch Lachen wird diese Kontrolle niedergerissen. Lachen ist subversiv. Es braucht nicht mehr als eine Torte im Gesicht, um ein „großes Tier“ wieder auf seine normale Größe zu reduzieren.

Wir können alle ein wenig Subversives in unserem eigenen Leben gebrauchen. Wir können es alle vertragen, aus unseren aufgeblasenen Egos etwas Luft herauszulassen. In Shakespeares Sommernachtstraum findet der Kobold Puck, „der glückliche Nachtwanderer“, großes Vergnügen daran, sich über Klatschbasen, weise Tanten und andere aufgeblasene Wichtigtuere lustig zu machen. Er erzählt, wie seine Streiche ganze Massen von Menschen dazu bringen, „sich den Bauch zu halten und zu lachen, vor Fröhlichkeit zu zergehen, zu prusten und zu fluchen. Eine glücklichere Stunde wurde dort niemals verschwendet.“

Wie viele glückliche Stunden haben Sie in letzter Zeit verschwendet?

Wenn Sie über sich selbst lachen können, ändert das Ihre ganze Stimmung. Denken Sie das nächste Mal daran, wenn Sie morgens wie verrückt durch die Gegend rasen in dem verzweiferten Versuch, rechtzeitig zur Arbeit zu kommen. Treten Sie zurück, und versuchen Sie, die Komik der Situation zu erkennen. Stellen Sie sich selbst als Darsteller in ei-

© des Titels »Lass endlich los und lebe«

32 (ISBN 978-3-86882-214-4)

2010 by mvg Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

ner dieser alten Stummfilmkomödien vor. Was hätte Charly Chaplin über Ihren Charakter zu sagen?

## Tipps, um Ihr Lächeln wiederzufinden

Sie kennen das Gefühl, das sich einstellt, wenn Sie alte Klassenfotos durchschauen? Es ist eine seltsame Mischung aus Erleichterung und Bedauern, gekoppelt mit einem gewissen Unglauben, dass Sie jemals dort gewesen sind oder dies getan haben.

Wenn Sie Ihr Gepäck umpacken, haben Sie möglicherweise ähnliche Gefühle. Was Sie jedoch stützen und es zu einer angenehmen und lohnenden Erfahrung machen wird, ist Ihre Fähigkeit, die schöneren Seiten der getroffenen Entscheidungen zu sehen. Wenn Sie an Ihrem Lächeln festhalten, wird Ihnen das Umpacken besser gelingen, und Sie werden mehr Freude daran haben, es zu tun.

Als Abschluss dieses Teils des Prozesses und als Aufwärmübung für das, was als Nächstes kommt, folgen nun einige zusätzliche Tipps und Vorschläge, um Ihr Lächeln wiederzufinden. Während der Lektüre dieses Buches, wie auch noch danach, sollten Sie immer, wenn Sie etwas Aufmunterung brauchen, diese nochmals durchlesen.

### *Zünden Sie Ihr Lächeln.*

Es ist einfacher weiterzulachen, als damit anzufangen. Gönnen Sie sich deshalb Dinge, die Sie lustig finden, um Ihren Lachmotor in Gang zu setzen. Gehen Sie ins Kino, und schauen Sie sich die neueste Komödie an, oder leihen Sie sich einige Marx Brothers oder Three Stooges Videos aus, oder besuchen Sie wieder einmal ein Kabarett.

### *Lachen Sie, und die ganze Welt wird mit Ihnen lachen.*

Lachen hat seine Wurzeln in gemeinsamen Erfahrungen. Arrangieren Sie deshalb ein Abendessen oder ein Picknick mit

© des Titels »Lass endlich los und lebe«

(ISBN 978-3-86882-214-4)

2010 by mvg Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Leuten, die Sie zum Lachen bringen und, noch wichtiger, die Ihre Späße lustig finden.

*Spielen Sie mit Kindern.*

Kinder sind lustig, und sie wissen dies. Wenn Sie einige Zeit mit ihnen verbringen – mit Spielen und nicht mit dem Versuch, sie dazu zu bringen, ihre Zimmer aufzuräumen oder etwas Ähnliches zu tun –, werden Sie mit Sicherheit ein oder drei Mal etwas zu lachen haben.

*Tragen Sie ein kurioses Kleidungsstück.*

Binden Sie sich eine schrille Krawatte um, setzen Sie einen ulkigen Hut auf, oder ziehen Sie ein gemustertes Hemd an, das Sie lustig finden. Es scheint nicht viel zu sein, aber es ist ganz schön schwer, verdrießlich zu bleiben, wenn man sich selbst im Spiegel betrachtet und Micky Maus einem zwischen dem Revers entgegengrinst.

*Beleben Sie eine Romanze wieder (vorzugsweise Ihre eigene).*

Wenn man verliebt ist, sieht die Welt in der Regel viel schöner aus. Es ist einfacher, über einen Verkehrsstau oder einen verpassten Anschlussflug zu lachen, wenn man neben jemandem sitzt, der einem wirklich etwas bedeutet. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre innerste Beziehung mit der oder den Personen, mit denen Sie am stärksten verbunden sind, neu zu entdecken. Verbringen Sie einige Zeit allein, und erinnern Sie sich an die spaßigsten Situationen – im wörtlichen Sinn –, die Sie zusammen hatten. Spielen Sie sie durch. Erzählen Sie noch einmal die alten Witze. Teilen Sie die wundervollen Absurditäten, die entstehen, wenn man sich wirklich etwas bedeutet. Wenn Sie die Komik in Ihren engsten persönlichen Beziehungen entdecken können, können Sie die Komik in allem entdecken.

*Nehmen Sie etwas unglaublich ernst.*

Am meisten lacht man, wenn man es nicht sollte – wie bei einer Übernachtungsparty, nachdem Papa hereingekommen

© des Titels »Lass endlich los und lebe«

34 (ISBN 978-3-86882-214-4)

2010 by mvg Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



ist und gesagt hat, dass man sich unbedingt leise verhalten soll oder etwas Ähnliches. Verwenden Sie dieselbe Strategie in Ihrem jetzigen Leben, vorzugsweise bei etwas, das ziemlich absurd ist. Profi-Wrestling wäre perfekt. Wenn Sie die Ernsthaftigkeit von etwas Lächerlichem sehen können, kann Ihnen dies auch helfen, die Dinge umzudrehen und die hellere Seite von einer wirklich ernsten Sache zu erkennen.

*Schreiben Sie sich für einen Kleinkunst- oder Theater-Improvisationskurs oder einen Geschichtenerzählkurs ein.*

Checken Sie Ihre lokalen Kleinkunst- oder Theatervereine durch. Diese bieten bestimmt eine Art Einführungskurs an. Die Einschreibung ist natürlich keine Garantie dafür, dass Sie die nächste Lily Tomlin werden, aber mit ziemlicher Sicherheit wird Ihnen dieses Erlebnis ein paar gute Lacher bescheren.

*Lernen Sie, mindestens einen Witz zu erzählen.*

Viele Leute behaupten, sie könnten keine Witze erzählen, dies bedeutet jedoch nur, dass sie dies nicht *tun*. Man braucht jedoch kein besonderes Talent, um lustig zu sein. Man braucht nur Übung.

Leihen Sie sich ein paar Witzbücher in Ihrer Bücherei aus, und erzählen Sie einige der Witze daraus Ihren Freunden. Natürlich werden diese aufstöhnen, wenn Sie mit Ihren Witzen ankommen, aber Sie können sicher sein, dass sie diese Witze bei nächster Gelegenheit sofort an Freunde weitererzählen werden.

*Machen Sie mal „blau“.*

Es gibt nichts Herrlicheres, als Schule zu schwänzen. Machen Sie sich deshalb einfach einmal einen Tag von Ihren Verpflichtungen frei und gönnen sich einen schönen Tag. Sehen Sie sich eine lustige Matinee-Vorstellung in einem Kino in Ihrer Nähe an. Setzen Sie sich zur Mittagszeit in ein Restaurant, und genießen Sie in vollen Zügen den Spaß, für einen Tag „blau“ zu machen.

© des Titels »Lass endlich los und lebe«

(ISBN 978-3-86882-214-4)

2010 by mvg Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>