

SUSAN SIDEROPOULOS

Das Leben schwer
nehmen ist einfach
zu anstrengend

Wie du Tag für Tag
Freude und Leichtigkeit
einlädst

GRÄFE
UND
UNZER

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

INHALT

VORWORT VON LARS AMEND	4
EINLEITUNG	6

DIE REISE BEGINNT

Lieblingstag 1: Stell dir vor, Montag wäre dein neuer Lieblingstag <i>Warum Bewertungen die größte Macht haben</i>	12
Lieblingstag 2: Was mich nicht glücklich macht, kann weg! <i>Platz schaffen für mehr Leichtigkeit</i>	23
Lieblingstag 3: Auf die Plätze – egal wohin – los! <i>Der Weg zeigt sich nach dem ersten Schritt</i>	33
Deep Talk: Mensch, trigger dich nicht! <i>Warum Triggerpunkte 'ne coole Sache sind, wenn wir den Spieß umdrehen</i>	44
Spielzeugtag: Hallo, MeTime – ich lade dich ein! <i>MeTime bringt Ruhe und Gelassenheit ins ganze Haus</i>	56

WANDEL

Lieblingstag 6: Gedankenkarussell – eine neue Runde, eine neue Wahnsinnsfahrt <i>Veränderung ist nur einen Gedanken entfernt</i>	64
Lieblingstag 7: Spiritueller Schnickschnack – geht's auch ohne? <i>Über Vorurteile und Alternativen</i>	76
Lieblingstag 8: Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt <i>Wo versteckt sich dein inneres Kind?</i>	89
Deep Talk: Wer loslässt, hat wieder beide Hände frei <i>Mach Schluss mit dem selbst gemachten Leid</i>	101
Spielzeugtag: Hallo, Freude – ich lade dich ein! <i>Augen auf, um dein kleines Glück nicht zu übersehen</i>	113

HERAUSFORDERUNGEN

Lieblingstag 11: Lustig, lustig, tralalalala, der Scheiterhaufen ist wieder da!

Warum Scheitern der Weg zum Erfolg ist 122

Lieblingstag 12: LieblingsFrauen

Mach dich zu einer LieblingsFrau in einer Welt voller

LiebingsFrauen 135

Lieblingstag 13: Ene, mene, muh, Miesepeter, raus bist du!

Von der Macht eines stärkenden Umfelds 152

Deep Talk: Und wenn du nicht gelebt hast, dann stirbst du schon heute

Warum dieses Kapitel der Schlüssel zu allem ist 164

Spielzeugtag: Hallo, Leichtigkeit – ich lade dich ein!

Leichtigkeitsverhinderer auf Nimmerwiedersehen 176

ZUVERSICHT IN SICHT

Lieblingstag 16: Das Leben ist das mit den bunten Farben und nicht das mit dem Grau

Warum...? Weil es Spaß macht! 184

Lieblingstag 17: Ich bin ein Einhorn – Wer sagt, dass das nicht geht?

Du erschaffst deine Realität 196

Lieblingstag 18: Sei realistisch – plane ein Wunder

Das mit dem Wünschen beim Universum 207

Deep Talk: Du bist nicht nur *deines* Glückes Schmied

Frieden beginnt bei dir 220

Spielzeugtag: Hallo, Begeisterung – ich lade dich ein!

Begeisterung + Motivation = Superpower 232

EINLEITUNG



Wie schön, dass du wieder da bist. Oder hast du zufällig nach diesem Buch gegriffen? Gut, ich glaube schon mal nicht an Zufälle, vor allem nicht was Bücher angeht. Da ist Magie im Spiel. Ich sage immer: Die Bücher finden uns und nicht andersherum.

Nun, ich gehe mal davon aus, dass du Megabock auf Leichtigkeit und Freude hast in deinem Leben. Nur irgendwie will die nicht so richtig bei dir einkehren.

In einem Q & A bei Instagram wurde ich vor Kurzem wieder einmal gefragt: »Wie schaffst du es, das Leben so leicht zu nehmen?« Und ich antwortete direkt aus dem Bauch heraus: »Das Leben schwer nehmen ist mir einfach zu anstrengend.«

Und da wusste ich: Das wird mein nächstes Buch. Ich lade die Freude nämlich ganz bewusst ein. Mehr noch, ich will, dass sie den größten Raum in meinem Leben einnimmt. Das will wahrscheinlich jeder, oder? Wenn die Menschen nach ihrem größten Wunsch gefragt werden, ist die häufigste Antwort: »glücklich sein«. Gut, den einen macht eine erfüllte Partnerschaft glücklich, den anderen ein schnelles Auto oder ein Urlaub mit Freunden. Unterm Strich geht es aber bei allen um das Gefühl, das erlebt werden will, und das wiederum ist immer Freude.

Freude muss aber nicht an Highlight-Momente im Leben geknüpft sein, im Sinne von: »Erst mal die Woche hinter mich bringen und am Samstag ist endlich wieder Freude angesagt.« Dann regnet es am lang ersehnten Wochenende und die Freude wird halt aufs nächste Wochenende verschoben.

Wie wäre es also, wenn wir Freude einfach überall unterbringen könnten? Das wäre schon verrückt, oder? Freude beim Bügeln? Freude bei der Arbeit? Freude im Stau? Gut, wir müssen's ja nicht übertreiben. Wobei, ganz laut Musik aufdrehen und mitsingen ist für mich schon die halbe Miete.

Ich höre schon einige kritische Stimmen: »Hmmm, warum muss ich denn immer gute Laune haben? Das ist doch gar nicht authentisch. Manchmal will ich einfach mies gelaunt sein und alles kacke finden.« Kann ich verstehen, manchmal will ich bloß ganz laut *All by myself* im Auto hören und heulen. Manchmal will ich vor Wut 'ne Runde rumschreien und vielleicht auch 'ne alte Vase gegen die Wand schmeißen. Für all diese Gefühle muss auch Platz bleiben.

Jetzt kommt aber der Clou: Zwar sind alle Gefühle wichtig und brauchen ihren Raum, aber wir können uns doch sicher darauf einigen, dass sich Freude am besten anfühlt. Daher ist es auch nicht überraschend, dass wir dieses Gefühl am meisten spüren möchten. Außerdem fühlt sich Freude nicht nur gut an, sondern ist auch ansteckend und *der* »Türöffner« überhaupt. Dazu bringt Freude meistens ihre Freundinnen – die *Leichtigkeit* und die *Gelassenheit* – mit.

Entweder denkst du gerade: »Wie geil ist das denn, genau das will ich – her mit der Anleitung!« Oder du überlegst eher: »Boah, klingt irgendwie anstrengend. Wahrscheinlich muss ich voll viel anders machen und noch meditieren oder so komischen esoterischen Schnickschnack.«

Dazu kann ich nur sagen:

Anstrengend sind genau solche Gedanken.

Anstrengend ist es, ständig Gründe zu suchen, warum Dinge nicht funktionieren.

Anstrengend ist es, ständig über irgendwas zu meckern.

Anstrengend ist es, immer einen großen Rucksack mit seiner ganzen Wut auf die Welt mit sich rumzuschleppen.

Anstrengend sind Sorgen über Dinge, die meistens nicht eintreffen.

Anstrengend ist es, sich über andere aufzuregen ...

Anstrengend ist es, diese Liste fortzuführen.

Es ist nämlich genau andersrum!

Dieser Weg ist der leichte.

Dieser Weg macht Freude.

Aber am Anfang steht eine klare Entscheidung:

Ich entscheide mich dafür, dass das Leben zum Leben da ist und nicht zum Überleben.

Ich entscheide mich dafür, mein Leben aktiv anzuschauen und zu verändern.

Ich entscheide mich für Freude.

Ich entscheide mich für Leichtigkeit.

Ich entscheide mich für Begeisterung.

»Welchen Tag haben wir?«, fragte Pooh.

»Es ist heute«, quiekte Ferkel.

»Mein Lieblingstag!«, sagte Pooh.

Mit diesem Buch möchte ich dich einladen, dir in den nächsten vier Wochen dein Leben etwas genauer anzuschauen. Das Buch ist wie ein Kalender aufgebaut: Es gibt vier Teile mit je fünf (Wochen-)Tagen. Die Idee ist, dass du an einem Tag ein Kapitel

liest. Dabei ist es völlig egal, an welchem Tag und mit welchem Kapitel du anfängst – die folgenden Tage sind nämlich *alle* Lieblingstage.

Lass das Gelesene wirken und dann ... »einfach mal machen – könnte ja klappen«. Übungen, die du einmal machst, oder Challenges, die dich über eine längere Zeit begleiten, werden dich dabei unterstützen.

Ich möchte dir helfen, deine Routinen klarer zu erkennen, um dich auf die Fähigkeit aufmerksam zu machen, dass du unmittelbar in der Lage bist zu handeln, um etwas zu verändern. Es geht um dich. *Nur um dich!*

Vielleicht hast du ja Lust, das Ganze als eine Vier-Wochen-Challenge anzunehmen. Vielleicht ist dir das aber auch zu stressig und du willst dir lieber Zeit nehmen. Oder du gehörst zu den ganz Schnellen und willst mehr als ein Kapitel am Tag lesen. Alles darf – nichts muss.

Übrigens ist dieses kleine Wort schon ein Gamechanger: Indem du in Zukunft »müssen« durch »dürfen« ersetzt, fühlt sich das Ziel schon entspannter an. Oder was denkst du? »Ich muss Sport machen« oder »Ich darf Sport machen« – was klingt entspannter?

Fakt ist, dich zwingt ja niemand. *Du* möchtest etwas in deinem Leben verändern und *du* hast dazu die Möglichkeit. Welch ein Geschenk.

Und jetzt, wo wir schon mal dankend annehmen können, dass wir nichts *müssen*, sondern alles Mögliche *dürfen*, kann's ja losgehen.



Die Reise beginnt





Stell dir vor, Montag wäre dein neuer Lieblingstag

Warum Bewertungen die größte Macht haben

Ich hab keinen blassen Schimmer, welcher Tag heute bei dir ist, aber da die Woche ja mit dem sogenannten Montag beginnt, möchte ich kurz mit dir über diesen Tag sprechen. Spannenderweise sagt der Montag eine ganz Menge über uns aus.

Erste Frage an dich: Wie stehst du zu Montag? Montag ist mein absoluter Lieblingstag! In mir löst er einen Schwall an Energie aus. Das Gefühl von Neustart. Kribbeln, als würde sich ein neuer Raum der unbegrenzten Möglichkeiten öffnen.

Fakt ist allerdings: Montag ist bloß ein Tag! Er hat die simple Aufgabe, dir 24 neue Stunden zu schenken. Die Bewertung dieses Tages gibst du.

Ist es nicht spannend, wie sehr der Montag seine Macht verliert in dem Moment, in dem wir realisieren, dass wir es sind, die den Stempel draufsetzen? Das ist übrigens eines der wichtigsten Dinge, die ich in den letzten Jahren lernen durfte und verstanden habe: die Sache mit der Bewertung. Und deshalb möchte ich sie gleich zu Beginn mit dir teilen.

IT'S MY LIFE

Es ist Montagmorgen, der Wecker klingelt, es ist kalt draußen – »und auch noch dunkel!«, denke ich und drücke noch einmal auf Snooze, um dann sechs Minuten später den gleichen Gedanken zu haben. Leider kann ich kein weiteres Mal drücken, die Kids müssen zur Schule und ich zur Arbeit. Mist! Ich schnappe mir meine Strickjacke, zieh die Wollsocken über und schlurfe ins Bad. In Dauerschleife schwirren mir Gedanken im Kopf wie »Ich will nicht aufstehen. Ich hasse dunkle Wintermorgen«. Mein Mann hat auch keinen Bock auf Montag. Da sind wir schon mal zwei. Ich putze meine Zähne und gehe die Kinder wecken. Gleich werde ich wieder angeschrien und mit dem Fuß weggetreten, nützt nichts, da muss ich durch. Mein Kleiner mag es halt auch nicht, früh aufzustehen, dann sind wir schon drei. Puh, wie kommen wir jetzt raus aus dem »Wir alle hassen Montag«-Szenario? Einer muss den Anfang machen. Wie wär's mit mir?

*Niemand kann uns Gefühle und Gedanken
in den Kopf setzen.*

Stell dir besagte Situation doch mal folgendermaßen vor:

Es ist Montagmorgen, der Wecker klingelt, es ist kalt draußen – »und auch noch dunkel!«, denke ich und drücke noch einmal auf Snooze. Bis hierhin bleibt die Geschichte gleich – und jetzt kommt die erste Veränderung. Ich drehe mich noch einmal auf die andere Seite, kuschel mich in mein Kissen und freue mich, dass ich wei-

tere sechs Minuten liegen bleiben kann. Meine Gedanken kreisen und plötzlich wird mir etwas ganz Verrücktes klar: Ich kontrolliere meine Gedanken und nicht andersherum. Was für eine grandiose Entdeckung!

*Anstatt dich zu ärgern, dass du
Montagsmorgen aufstehen musst, solltest du
dich bedanken, dass du es kannst.*

Wir können uns Gedanken wie Wolken vorstellen. Sie ziehen durch unseren Kopf und wir nehmen sie wahr. Aha, spannend, was da so alles vorbeizieht.

Ich nehme kurz noch mal mich als Beispiel, da ich nicht weiß, welche Gedanken sich am Morgen in deinem Kopf verirren. Also bei mir zieht der Gedanke »Kein Bock aufzustehen« vorbei. Ich schaue mir das kurz an und treffe dann die erste Entscheidung des Tages. Ich verändere »Ich habe keinen Bock aufzustehen« in »Danke, dass ich aufstehen kann«. Es ist Magie. Diese winzige Veränderung meines Gedankens verändert alles. Kennst du den Moment, wenn du nach einer Erkältung die erste Nacht durchschläfst, morgens erwachst und mit einem Mal wieder richtig Luft bekommst? Du atmest tief durch die Nase und bist richtig glücklich und erleichtert. Dieses Gefühl hält genau fünf Minuten an, danach hast du die blöde Erkältung vergessen und nimmst deine freie Nase wieder als das Normalste von der Welt wahr. Doch es ist keine Selbstverständlichkeit!

Ich strecke mich und richte meinen Fokus auf mindestens eine Sache, auf die ich mich am heutigen Tage freue.

Es gibt nichts??? Das glaube ich nicht. Ich rede nicht von einem großen Spektakel, es muss nicht dein Geburtstag sein oder eine Gehaltserhöhung. Ich spreche erst mal von etwas wie dem ersten Kaffee am Morgen. Bist du auch ein Kaffeeliebhaber? Für mich ist das eins meiner Highlights, ohne Witz; ich freue mich schon am Abend auf den ersten Schluck Kaffee am nächsten Morgen. Wenn dieser kleine Moment natürlich total untergeht zwischen Broteschmierern, Streitschlichten und Haarekämmen, wundert es mich nicht, dass du ihm bis jetzt vielleicht noch nicht die verdiente Aufmerksamkeit geschenkt hast.

Deshalb mein kleiner erster Tipp: Steh einfach 20 Minuten eher auf, um den ganzen Morgenstress zu entzerren. Das ist Gold wert, auch wenn man glaubt, dass jede Minute, die der Wecker später klingelt, ein Geschenk ist. Schlussendlich bist du 20 Minuten früher oder später genauso müde, aber wenn du früher aufstehst, hast du etwas mehr Ruhe gewonnen.

Also, der Wecker klingelt ein wenig früher, ich starte mit Dankbarkeit und Freude auf meinen Kaffee. Strickjacke und Wollsocken an und ab ins Bad.

Zweiter Tipp: Musik. Die beste Anschaffung ist eine Musikbox im Badezimmer. »Alexa, spiel *It's My Life* von Bon Jovi.« Bitte nicht als Werbung verstehen, ich wollte einfach nur dicht an der Realität bleiben und bei uns wohnt eben nun auch Alexa. Bon Jovi tönt durch die kleine Box:

It's my life
It's now or never
But I ain't gonna live forever
I just want to live while I'm alive
(It's my life)
My heart is like an open highway
Like Frankie said, »I did it my way«
I just want to live while I'm alive
It's my life

Ich spüre, wie sich langsam meine Batterien aufladen, während ich Zähne putzend durchs Bad wippe. Jakob kommt herein, er ist morgens grundsätzlich der besser Gelaunte. Heute sind wir beide gut drauf und Jakob singt unter der Dusche direkt zu meiner Musik mit.

Nächste Mission: Kinder wecken.

Da hilft Musik auch ganz wunderbar. Ich wechsele die Musikauswahl, bisschen Hip-Hop und rein ins Kinderzimmer. Während Mutti 'nen kleinen Dance macht, kommt aus den Betten: »Mama, hör auf, du bist peinlich.« Egal, zumindest sind sie wach. Ich lache, sie lachen (okay, sie nicht immer), der Tag kann beginnen.

MONDAY DANCE

Apropos peinlich durch die Wohnung tanzen ...

Auf Instagram schon diese lustige blonde Frau entdeckt, die am Montagmorgen immer ausgelassen durchs Wohnzimmer tanzt? Nein? Ich gebe dir einen Tipp: Sie hat unter anderem auch dieses Buch hier geschrieben.

Der MondayDance ist genau aus dieser Tradition entstanden, dass ich tatsächlich meine Energie hochschraube, indem ich laut Musik höre und dazu unkontrolliert durch die Wohnung tanze. Und falls du es bis jetzt noch nicht ausprobiert hast, ist das heute deine Aufgabe. #Mondaydancechallenge. Dreh einen Lieblingssong auf, und los geht's, nicht umsonst heißt es »Dance like nobody's watching«.

Falls du heute oder die nächsten Montage einen kleinen *Mutausbruch* haben solltest, darfst du die ganze Nummer natürlich auch aufzeichnen und bei Insta hochladen. Riesig würde ich mich über eine Markierung freuen, um mich dann ausgiebig mit dir zu freuen. Du wirst sehen, andere werden durch deine Energie mitgezogen, du zauberst ein Lächeln in Gesichter, aber das Allerwichtigste bist *du*. Du selbst sollst dabei das größte Lächeln im Gesicht tragen.

DENKEN, FÜHLEN, HANDELN

In deinem Kopf rattert es vermutlich gerade und du denkst: »Bei mir lacht keiner und ich finde Montage eben scheiße! Und jetzt?« Okay, kommen wir noch mal kurz zurück zu unseren Gedanken. Gedanken sind wahnsinnig wichtig, denn sie lösen eine Kettenreaktion aus:

Gedanken werden zu Gefühlen.

Gefühle werden zu deiner Haltung.

Deine Haltung bestimmt dein Handeln.

Ich wiederhole noch einmal für dich: *Niemand kann uns Gefühle und Gedanken in den Kopf setzen*. Jemand oder etwas kann Gefühle in uns auslösen, aber wir haben die Macht zu entscheiden, ob das auch so bleiben soll!

Stell dir vor, dass dich jemand in einen Teich voller Schlamm wirft. Du hast dann genau zwei Möglichkeiten. Erste Möglichkeit: Du bleibst im Schlammbecken und regst dich ununterbrochen darüber auf, dass du da drin bist. »Warum habe ich mich so nah an den Schlamm gestellt?«, »Wie soll ich den Dreck abkriegen?«, »Voll anstrengend, hier wieder rauszukrabbeln«, »Ich hasse Schlamm« und so weiter.

Zweite Möglichkeit: Du akzeptierst, dass du – warum auch immer – im Schlamm gelandet bist, und steigst wieder aus dem Teich heraus.

Spielen wir das Ganze mal kurz am Beispiel Montagmorgen durch, weil es so naheliegend ist. Sagen wir, der Montag löst in dir Gedanken aus wie »Oh nein, wieder eine ganze Woche Arbeit vor mir«, »Ich hasse es, wenn der Wecker um 6 Uhr klingelt«, »Das Wochenende war wieder viel zu kurz« ...

Und jetzt mal kurz durchatmen, Augen schließen und reinfühlen.

Bitte was???

Ja, du hast richtig gelesen. Dieses Buch ist nicht nur zum Lesen da. Du hattest doch eine Portion Leichtigkeit und Freude bestellt? Dann lass uns mal kurz 'ne Runde fühlen.

Wiederhol noch einmal im Geiste deine negativen Sätze dem Montag gegenüber. Wie fühlen sich all diese Gedanken an? Fühlt es sich leicht oder schwer an? Spürst du, wie sich die Brust oder der Magen zusammenzieht? Verspannt sich der Nacken?

Alles Anzeichen für Stress. Stress, den du dir wohl gemerkt selbst zuführst. Stress, den du umgehend beenden kannst, indem du dich neu ausrichtest und dir ganz bewusst überlegst, wofür du am heutigen Montag dankbar bist.



Übung: Wofür bin ich dankbar?

Schreib drei Dinge auf, für die du dankbar bist und die dir spontan in den Sinn kommen.

Oh, die Skeptiker unter euch ..., die denken gerade: »Also sich selbst austricksen, das soll das Geheimnis sein? Einfach negative Gedanken ausblenden? Als ob das so leicht wäre ...« Es ist leicht, es erfordert lediglich ein wenig Übung, so wie alles Neue.

Außerdem gibt es einen gravierenden Unterschied: Wir blenden nichts aus! Und wir tricksen uns auch nicht aus! Wir haben die negativen Gedanken bewusst angeschaut und durchgeföhlt und dann eine Entscheidung getroffen. Und zwar, dass diese Gedanken uns nicht dienen. Dass es schlauer wäre, sich bewusst für andere Gedanken zu entscheiden, die wiederum andere Geföhle in uns auslösen. Und dafür müssen wir uns entscheiden, den Fokus auf neue Gedanken zu richten.

Puh, das ging jetzt ganz schön schnell. Denkst du gerade: »Too much information?« Entspann dich, wir gehen das im Laufe dieses Buchs Schritt für Schritt gemeinsam durch.

MONTAGSGEDANKEN ...

... sagen schon eine ganze Menge über uns aus. Ich behaupte jetzt nicht, dass ich jeden Morgen quietschvergnügt aus dem Bett hüpfе; natürlich bin auch ich mal müde oder muss mich motivieren, meine To-do-Listen abzuarbeiten. Aber ich kenne wirklich viele, die am Montag ständig sagen: »Ich wünschte, es wäre schon Freitag.« Und das finde ich wahnsinnig traurig.

Ich stelle mir vor, wie diese Menschen die Woche mehr oder weniger aussitzen. Lebenszeit aussitzen. Dabei muss aussitzen nicht »rumsitzen« bedeuten. Aussitzen kann auch heißen: arbeiten, Kinder versorgen, den Haushalt erledigen ... Und weil der Tag ja noch nicht voll genug ist, baut man noch zusätzliche Sachen ein, die eher spaßbefreit sind, vielleicht die Steuererklärung.

Denkst du gerade: »Ja, wenn ich das alles nicht mache, macht es ja keiner. Wie soll das denn anders gehen?«

Genau mit diesen Fragen und damit, wie wir mehr Qualität und Freude in unserem Alltag unterbringen, befassen wir uns noch ausgiebig. Heute ist erst mal nur eine Frage wichtig: Was trennt dich davon, dich auf eine neue Woche zu freuen?

Sollte die Antwort lauten: »Ich hasse meinen Job«, werden wir uns das Problem im Kapitel über Visionen anschauen. Sind es eher der immer wiederkehrende Alltagsrott, Müdigkeit und Energielosigkeit? Das Gefühl von Unsicherheit, Unsichtbarkeit? Vielleicht auch Ängste, Wut, Neid und miese Laune? Fühlt sich alles schwer an? Hast du die Schnauze voll von anstrengenden Menschen oder schwerfälligen Tagen, die kein Ende nehmen wollen?

Dann ist es höchste Zeit, die Batterien zum Wochenstart aufzuladen und dich in eine neue Schwingung zu katapultieren!

Wir machen das Schritt für Schritt. Tanzen kann ein Tool sein, und bitte nicht gleich kategorisch ausschließen. Wir sind schließlich hier, um auch mal mutig was Neues zu wagen.

Das Universum spiegelt unsere Energie. Was wiederum bedeutet, dass wir selbst etwas verändern müssen. Schluss damit, die äußeren Umstände für alles verantwortlich zu machen. Wir drehen das ab heute um!

*Das Leben besteht zu 10 Prozent aus dem,
was geschieht, und zu 90 Prozent aus dem,
was du daraus machst.*

CHARLES SWINDOLL

Die Devise lautet: von innen nach außen. Das heißt, deine innere Haltung wird ab jetzt deine äußeren Umstände positiv beeinflussen. Und wenn du schon mal verstanden hast, wie viel das Ganze mit deiner ganz persönlichen Bewertung der Dinge, anderer Menschen oder der Umstände zu tun hat, haben wir für heute schon eine ganze Menge geschafft.

Wir holen uns die Macht über unsere Gedanken und Gefühle zurück. Tschakka!

#LieblingstagCheckliste

- ♥ Montag ist nur irgendein Tag, die Bewertung gibst du.
- ♥ Denken, Fühlen und Handeln hängen ganz eng miteinander zusammen.
- ♥ Es sind nicht die Tatsachen, die den Stress in uns auslösen, sondern die bewusste Entscheidung, dem Stress zuzustimmen.

Die Antwort ist immer in dir!

Welcher Gedanke könnte deine Energie nach oben katapultieren?

Deine drei Lieblingsgefühle?

Welches der drei Gefühle kannst du schon heute in dein Leben einladen? Bei welcher Gelegenheit, was kannst du dafür tun?



Was mich nicht glücklich macht, kann weg!

Platz schaffen für mehr Leichtigkeit

Häufig wissen wir nicht so genau, was wir eigentlich wollen. Und dadurch ist es auch schwierig, ein Ziel anzuvisieren. Es fühlt sich eher an, als würde man ständig im Kreis laufen und nirgends ankommen. Worüber wir uns allerdings viel klarer sind, sind die Dinge, die wir nicht haben wollen. Aus zweierlei Gründen ist das ein problematischer Zustand.

Zum einen haben wir ja schon kurz darüber gesprochen, dass das Universum uns spiegelt. »Die Welt ist nicht, wie sie ist; die Welt ist, wie du bist.« Heißt übersetzt: Wenn du dich tagein, tagaus mit Dingen beschäftigst, die du nicht in deinem Leben haben möchtest, brauchst du dich nicht darüber zu wundern, dass du sie in deinem Leben hast.

Runtergebrochen geht es darum, dass wir positive Formulierungen denken und aussprechen, da eben genau das vom Universum gespiegelt wird. Ich mache es noch etwas klarer für dich: Der Gedanke »Ich will nicht krank werden« sollte zu »Ich bleibe gesund« werden. Denn wenn wir die erste Formulierung wählen, hört das Universum nur »krank«, dein Unterbewusstsein hört ebenfalls »krank« und – Überraschung – du wirst krank. Mag sein, dass du diese Theorie für Hokuspokus hältst, aber achte mal drauf. Wir sind immer schlauer, wenn wir wirklich mal aufmerksam beobachten – uns selbst und auch unser Umfeld.

Das zweite Problem, das sich auftut, wenn wir uns mehr mit dem beschäftigen, was wir nicht wollen, als mit dem, was wir wollen, betrifft den Umstand, dass unsere Aufmerksamkeit nur in diesem Kosmos kreist und damit auch unsere Energie bindet.

Where attention goes, energy flows.

Unsere Energie geht dahin, wo unsere Aufmerksamkeit hingeht. Und da wir uns sicher alle darüber einig sind, dass unsere Energie nicht endlos ist, sollten wir sie doch clever einsetzen. Außerdem ist diese Energieverschwendung einfach anstrengend!

Und wir wollen ja Leichtigkeit und Freude. Mal kurz zwischendurch gefragt: Wenn du so an die Dinge denkst, die du nicht haben willst im Leben, lösen diese Gedanken in dir Leichtigkeit und Freude aus?

Nein? *Dann weg damit!*

Es ist sogar noch einfacher. Ich erinnere mich noch gut an die Zeit, in der ich unbedingt schwanger werden wollte, und mit einmal waren sie überall, die Schwangeren. »Wo kommen sie plötzlich alle her??? Das kann unmöglich immer so gewesen sein«, dachte ich. Doch, es war immer so, nur war meine Aufmerksamkeit zuvor woanders gewesen. Und genau so funktioniert es immer. Unser Verstand sucht den Abgleich für unsere Gedanken und Überzeugungen.

Meine Freundin und ich unterhielten uns kürzlich über Taxifahrer. Ihre Überzeugung ist: Die meisten Taxifahrer sind unfreundlich. Meine Überzeugung: Mit den meisten führe ich sehr freundliche Gespräche. Nun darfst du dreimal raten, wer von uns welcher Sorte Taxifahrer häufiger begegnet.

SELFFULFILLING PROPHECY

Lass uns ein Spiel spielen. Ich liebe Spiele. Erinnerst du dich noch an die Fluchkasse? Manche Eltern setzen sie bei ihren Kindern ein: Für jedes Schimpfwort geht ein Euro in die Kasse. Mein Spiel funktioniert so ähnlich, nur ohne Geld. Natürlich ist hier Selbstehrlichkeit gefragt. Partner und Kinder können das Spiel auch toll mitmachen. Gleichzeitig unterstützt man ihr Mindset, denn sie bekommen die Möglichkeit, andere und sich selbst zu reflektieren.

Also, du brauchst ein Blatt Papier und einen Stift. Bis dahin simpel. Natürlich darfst du es auch schöner gestalten und ein Plakat nehmen, gerne auch in einer Farbe deiner Wahl, schließlich soll dieser Zettel oder das Plakat in deiner Wohnung an einer gut sichtbaren Stelle an die Wand. Gut geeignet ist über dem Esstisch, im Wohnzimmer oder am Kühlschrank. Als Überschrift schreibst du »Was mich nicht glücklich macht, kann weg« drauf.

Und ab jetzt ist es für die kommenden Wochen eine Strichliste. Immer wenn du dich dabei ertappst, wie du Negativformulierungen denkst oder aussprichst, kommt ein Strich auf das Plakat. Ebenso beim sinnlosen Klagen oder Meckern. Spannend wird es dadurch, dass du zum einen überhaupt erst mal ein Bewusstsein darüber bekommst, wie häufig so was vorkommt, und zum anderen wirst du mit der Zeit spüren, dass diese Gedanken und Worte Anstrengung in dir auslösen. Und davon wollen wir uns ja lösen.

Und wenn sich deine Strichliste füllt, wird mit einem Mal eines ganz klar: Wir sind permanent dabei, unseren Alltag mit unseren Gedanken zu beeinflussen. Nur passiert dieser Prozess die ganze Zeit absolut unbewusst. »Selffulfilling Prophecy«, übersetzt: »sich selbsterfüllende Prophezeiung«, ist das, was passiert: Wir prophe-

zeigen uns selbst, was uns geschieht. Natürlich auch, weil unsere Aufmerksamkeit darauf gerichtet ist.

Und um genau diesen Kreislauf zu unterbrechen, müssen wir uns klar darüber sein, dass wir genau das tun. Wenn uns also klar wird, dass wir uns in einer Negativspirale befinden, können wir uns bewusst für eine Positivspirale entscheiden.

Meine persönliche Lieblings-Negativangewohnheit besteht übrigens darin, meine Sätze sehr häufig mit den Worten »Ich ärgere mich so ...« oder »Hätte ich mal ...« zu beginnen.

Jakob sagt dann immer: »Niemand ärgert dich so sehr wie du dich selbst. Hörst du dir eigentlich zu? Ich ärgere *mich*. Die Formulierung sagt doch schon alles.«

Oh Mann, er hat so recht. Im Prinzip bestrafen wir uns jedes Mal selbst, wenn wir das sagen.

Negativformulierungen und Gedanken –
Das kann definitiv weg!

ALLES, WAS REINKOMMT, MUSS AUCH IRGENDWANN WIEDER RAUS

Ein Riesenstressauslöser ist das Handy. Gut bei Kids zu beobachten, also auf jeden Fall bei meinen. Je mehr sie am Handy abhängen, desto aggressiver werden ihr Ton und Verhalten, sie werden lethargischer, können sich schlechter konzentrieren. Deshalb kontrollieren wir Eltern ja auch meistens den Konsum.

Aber was ist eigentlich mit uns? Da kontrolliert keiner. Ich gebe zu, dass ich auch ganz schön viel konsumiere, und von Zeit zu Zeit mache ich bewusst »Social Media Detox«. Aus mehreren Gründen. Zum einen merke ich, dass mich die Dinge, die ich dort sehe,

unbewusst stressen. Instagram setzt mich, ob ich nun will oder nicht, unter Druck. Das liegt natürlich daran, dass wir im Glauben gehalten werden, dass alle mehr haben als wir. Mehr Freizeit, mehr Urlaub, mehr Geld, mehr Freude, mehr Abenteuer, mehr Selbstbewusstsein, mehr Aufträge, mehr Liebe, mehr Follower ... Die Liste ist endlos.

Daher versuche ich immer häufiger, das Handy wegzulegen. Mittlerweile gibt es bei uns handyfreie Tage und alle müssen sich daran halten, die Kinder und auch die Erwachsenen. Im Zuge dessen habe ich mir Folgendes angewöhnt: Immer wenn ich das Bedürfnis habe, zum Handy zu greifen, nehme ich mir stattdessen ein Buch und lese zwei bis drei Seiten.

Handyfreie Zeiten für alle ist eine sehr sinnvolle Idee und bringt etwas Leichtigkeit in den Alltag, wenn sich alle zusammen daran halten.

Endlose Handy-Zombies – kann weg!

Überhaupt, beobachte doch mal grundsätzlich deinen Medienkonsum. Was ziehst du dir so rein? Sind es überwiegend Nachrichten? Kein Wunder, dass wir dann ständig in Sorge und Stress sind. Du kannst auch auf dem Laufenden bleiben, ohne dir permanent alles anzuschauen und durchzulesen. Es sei denn, du arbeitest bei einem Nachrichtenmagazin. Tust du nicht?

Zu viele Schreckensmeldungen konsumieren – kann weg!

Ich liebe Trash-TV und gebe es offen zu. Manchmal reicht meine Konzentration nicht mal für eine Serie, in diesen Momenten will ich mich einfach nur berieseln lassen. Und dagegen spricht gar nichts. Doch auch hier gilt: alles in Maßen. Im Großen und Gan-

zen geht es darum zu schauen, wie viel Zeit ich überhaupt mit Medienkonsum verbringe. Was macht es mit mir und tut mir gut, was ich konsumiere? By the way, auch spannend für einen anderen Satz, den ich ständig höre: »Geht nicht, dafür habe ich keine Zeit.« Hmm, wenn wir mal ganz ehrlich zusammenrechnen würden, wie viel Zeit für Handy, Fernsehen und Co. draufgeht, würdest du dich wundern, wie viel Zeit wir eigentlich haben.

Zeitfresser zu viel Nonsense-TV – kann weg!

DU ENTSCHEIDEST!

Wie gerne würde ich jetzt sagen: Weißt du noch damals, als wir in so verrückten Umständen gelebt haben? Zeitweise durften wir nicht raus, Unterricht zu Hause, ein wirres Hin und Her an Verboten ...

*Wir können vielleicht nicht immer entscheiden,
was uns im Leben passiert, aber wir können
entscheiden, wie wir damit umgehen.*

Kaum zu fassen, dass ganze drei Jahre später immer noch das blanke Coronachaos herrscht. Nein, wir wollen es positiv sehen: Wir sind in vielen Bereichen einen großen Schritt weiter und es ist nach wie vor wichtiger denn je, in die eigene Verantwortung zu gehen. Und damit meine ich: sein persönliches Glück nicht von äußeren Umständen abhängig zu machen.

Das Zitat eben enthält die Kernessenz von meinem Buch *Rosarotes Glück*. Für mich persönlich der größte Grad an Freiheit.

Nun, wir sind nach wie vor vielen Umständen ausgeliefert. Doch wie ich schon sagte: Das betrifft bloß die Umstände, *nicht* unsere Bewertung davon. *Wie* wir schwierige Zeiten gestalten und was wir daraus machen, liegt immer noch bei uns.

Eine Sache, die sich grundsätzlich verändert hat, ist, dass wir keine langfristigen Pläne mehr machen. Natürlich ist das eine Einschränkung, doch durch die rosarote Brille betrachtet hat es auch einen großen positiven Effekt: Wir schieben nicht mehr so viel auf. Gelegenheiten werden genutzt, aus dem einfachen Grund, dass wir nicht wissen, was morgen ist. Und weißt du, was das Allerverrückteste an der Sache ist? Es war nie anders! Wir wussten nie, was morgen ist, nur jetzt ist es uns allen mit einem Schlag klar geworden.

Sich immer noch über Corona ärgern – kann weg!

WIE WICHTIG IST DAS WIRKLICH GERADE?

Ein sehr schönes Buch, das ich im letzten Jahr gelesen habe, ist *Der Wald, vier Fragen, das Leben und ich* von Tessa Randau. Primär geht es um vier Fragen, die ich dir hier natürlich nicht verrate. Doch eine möchte ich gerne mit dir teilen. Sie hat mir das Leben in vielen Situationen wahnsinnig erleichtert, vor allem im Lockdown und beim Homeschooling. Die Frage lautet: »Wie wichtig ist das wirklich gerade?«

In meinem Freundeskreis beobachte ich, meistens bei Muttis, immer wieder fast zwanghafte Züge. Oft höre ich Sätze wie: »Meine Kinder erwarten das Mittagessen pünktlich nach der

Schule«, »Ich kann mich abends nicht aufs Sofa legen, wenn die Küche noch nicht sauber ist«, »Gestern saßen wir bis 23 Uhr an den Hausaufgaben«, »Ich hab das ganze Wochenende durchgearbeitet« und so weiter.

Bei mir zeigen sich Zwänge eher beruflich, besser gesagt: zeigten sich, denn ich habe diese Angewohnheit schon ziemlich erfolgreich abgelegt. Man muss dazu sagen, dass in unserer Branche alles sehr wichtig genommen wird, und selbstverständlich bin ich nach wie vor sehr professionell und absolut zuverlässig, doch ich sage auch immer häufiger: »Lass mal den Ball flach halten, wir operieren nicht am offenen Herzen.« Das bedeutet für mich, dass ich mich nicht mehr so verrückt mache oder übernehme. Ich höre besser auf meinen Körper und behandle mich gut. Diesen Anspruch sollte jeder an sich haben. Denn wenn du das nicht tust, macht es keiner!

*Erstaunlich, wie lange so ein
»Es geht so nicht weiter« weitergeht.*

Privat kann ich ziemlich gut mal fünf gerade sein lassen. Doch in herausfordernden Zeiten wie im Lockdown kam auch ich sehr an meine Grenzen. Das lag natürlich daran, dass das Private und das Berufliche so eng zusammenrückten. Da half es, in ganz vielen Situationen, die mich überforderten, mir die simple Frage zu stellen: »Wie wichtig ist das wirklich gerade?«

Der Tag war lang, es ist schon 19 Uhr – Hausaufgaben? Dann heute eben mal nicht. Die Küche sieht aus wie nach einem An-

schlag, aber ich will jetzt einfach nur noch Netflix gucken. Das Geschirr räumt sich auch noch am nächsten Tag weg, halte dich fest: sogar noch zwei Tage später. Die Kids haben keine saubere Hose, weil ich es noch nicht geschafft habe, die Wäsche aufzuhängen – jetzt wird's richtig creepy –, sie überleben es einen Tag mit Flecken auf der Hose. Einkaufen war zeitlich nicht drin, die Kids kriegen heute ein belegtes Brot zum Mittag, so what!

Hilfreich sind noch zwei Anschlussfragen: »Ist die Sache, die ich tun muss, auch morgen noch relevant?« und »Ist sie in einer Woche noch relevant?« In den meisten Fällen lauten die Antworten Nein. Also warum zur Hölle der ganze Stress??? Warum einfach, wenn es auch kompliziert geht? Darin sind wir echte Experten!

Dinge tun, die nicht unmittelbar erledigt werden müssen – kann weg!

Ich denke, wir haben heute ordentlich ausgemistet. Eine ganze Menge kann weg. Manchmal muss man eben etwas Platz schaffen, damit Neues einziehen kann.

Ja, und wir dürfen jetzt auch ein bisschen über uns selbst lachen. Ist doch lustig, wenn man das mal reflektiert. Wir dürfen lockerer werden, wir dürfen auch ehrlich zu unseren Kindern und unserem Partner sein. Einfach sagen: »Leute, heute bin ich einfach zu müde zum Kochen, wer hat Lust, vor dem Fernseher Nachos mit Salsa zu essen?« Glaub mir, die Kids werden begeistert sein, und es passiert rein gar nichts, wenn wir mal alle Prinzipien über den Haufen werfen. Außer dass das Leben zwischendurch weniger anstrengend ist und ein Stückchen Leichtigkeit und Freude ins Haus kommt.

#LieblingstagCheckliste

- ♥ Where attention goes, energy flows – setz deine Energie clever ein.
- ♥ Selffulfilling Prophecy: Deine Gedanken bestimmen deine Realität.
- ♥ Wie wichtig ist das wirklich gerade? Diese Frage ist die einfachste Methode, um dein Stresslevel runterzuschrauben.

Die Antwort ist immer in dir!

Wenn du dich so über den Tag beobachtest, sind deine Gedanken eher positiv oder eher negativ ausgerichtet?

Hand aufs Herz! Grob gerechnet: Wie viel Zeit geht bei dir durchschnittlich für Handy- und Medienkonsum drauf? Welche Inhalte konsumierst du? Könnte es einen Zusammenhang mit deinem Stresslevel geben?

Verabschiede dich von drei schlechten Angewohnheiten, die dir, wenn du ehrlich bist, nicht guttun:



Auf die Plätze – egal wohin – los!

Der Weg zeigt sich nach dem ersten Schritt

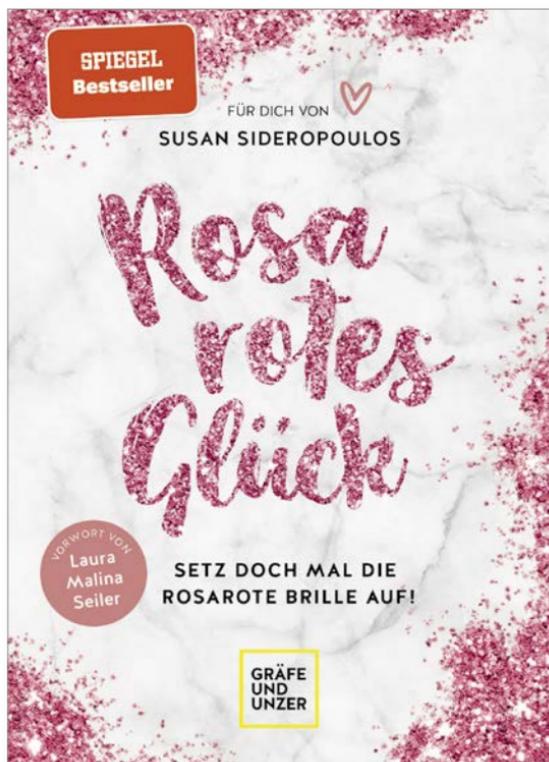
Whoop Whoop, Tag 3 und du bist noch da! Wenn das kein Grund zum Feiern ist. Ja, wir sollten die Feste feiern, wie sie fallen. So wieso sollten wir einfach viel mehr feiern. Einmal im Jahr Geburtstag und Silvester reicht definitiv nicht, also mir nicht. Wir sollten jedes verdammte Erfolgserlebnis feiern. Gut, nur weil du bisher nie großartig gelesen hast und jetzt gerade diese Zeilen liest, müssen wir nicht gleich 'ne Party schmeißen, aber du darfst es sehr wohl gebührend anerkennen. Meine liebste Laura Malina Seiler sagt immer: »Ein Erfolg ist ein Erfolg ist ein Erfolg.« Was so viel bedeutet wie: Mach keine Unterschiede. Ein Erfolg ist ein Erfolg, ganz egal, wie groß oder klein. Du bist heute 20 Minuten eher aufgestanden, um den Morgen zu entzerren – Erfolg! Dein Was-mich-nicht-glücklich-macht-kann-weg-Plakat hängt und es sind einige Striche darauf zu sehen – Erfolg! Gestern bemerkt, dass es eventuell einen Zusammenhang zwischen dem Konsum von Schreckensnachrichten und endlosen Sorgen oder schlaflosen Nächten gibt – Erfolg! Wäsche mal nicht aufgehängt, stattdessen ein paar Seiten im Buch gelesen – Erfolg!

Ich habe eine ganze Zeit lang jeden Tag meine Erfolgserlebnisse aufgeschrieben. Ich teile ein paar mit dir, damit du verstehst, wie klein manche waren, wobei die Wertschätzung riesig sein darf beziehungsweise sein soll:

ÜBER DIE AUTORIN

Susan Sideropoulos ist eine erfolgreiche Schauspielerin und Moderatorin. Bekannt wurde Susan durch ihre Rolle der Verena in »Gute Zeiten, schlechte Zeiten«. Seit mehr als zwei Jahrzehnten sehen wir sie in diversen Serien und Filmen und genauso vielseitig führt sie durch Showformate sowie Dokumentationen. Sie ist ein gern gesehener Gast in Unterhaltungssendungen und Talkshows und gewann unter anderem die Tanzshow »Let's Dance«. Nach einer Lebenskrise hat, wie sie es heute nennt, das Schicksal sie zur persönlichen Weiterentwicklung geführt. 2021 erschien dazu ihr Spiegel-Bestseller »Rosarotes Glück«; zusätzlich absolvierte Susan eine Coachingausbildung und nennt sich in den sozialen Medien spielerisch »SinnFluencer«. Neben ihrer TV-Karriere moderiert sie Events von »Greator«, schreibt Drehbücher und engagiert sich für mehrere soziale Projekte. Susan ist mit ihrem Jugendfreund verheiratet, gemeinsam haben sie zwei Söhne.

MEHR VON SUSAN SIDEROPOULOS!



ISBN 978-3-8338-7821-3

 Auch als
eBook erhältlich.



Mehr von GU auf gu.de |  [gu.verlag](https://www.instagram.com/gu.verlag) |  [gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

IMPRESSUM

© 2023 GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH, Postfach 860366,
81630 München



Gräfe und Unzer ist eine eingetragene
Marke der GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH, www.gu.de

ISBN 978-3-8338-8877-9
1. Auflage 2023

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck,
auch auszugsweise, sowie Verbreitung
durch Bild, Funk, Fernsehen und
Internet, durch fotomechanische
Wiedergabe, Tonträger und Daten-
verarbeitungssysteme jeder Art nur
mit schriftlicher Genehmigung des
Verlages.

Projektleitung: Anja Schmidt
Lektorat: Dr. Antje Korsmeier
Bildredaktion: Nele Schneidewind
und Simone Hoffmann
Umschlaggestaltung und Layout:
ki36 Editorial Design, Katja Wohnrath
und Petra Schmidt
Herstellung: Susanne Fuhrmann
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Reproduktion: Longo AG
Druck und Bindung: DZS Grafik,
Slowenien

Bildnachweis

Alle Fotos von Susan Sideropoulos:
Farina Deutschmann

Syndication: www.seasons.agency

Der Abdruck des Gedichts »Ich
wünsche Dir Zeit« von Elli Michler
stammt aus dem Band »Dir Zuggedacht.
Wunschgedichte« und erfolgt mit
freundlicher Genehmigung des
Don Bosco Verlags.
Der Abdruck des Songtexts »Mein
Lied« erfolgt mit freundlicher Geneh-
migung der Band Berge.

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Ab jetzt wird's leicht!

Du sehnst dich nach mehr Leichtigkeit in deinem Leben?
Dann bist du hier genau richtig. Denn dieser Wegbegleiter
lässt jeden Tag zu deinem Lieblingstag werden!

Susan zeigt dir easy Tools, um Altes loszulassen oder
Gedanken ins Positive zu drehen sowie leichte Strategien
für mehr MeTime, Freude und Begeisterung.

Zwischendurch gibt es kleine Deep-Talk-Einheiten,
denn Leichtigkeit lässt sich nur gewinnen, wenn auch mal
schwerere Steine weggerollt werden, die der Freude im Weg
liegen. Ziel ist, dass du dich nach dem Lesen leichter fühlst
als vorher – und dass du umdenkst ohne nachzudenken.

Bist du bereit? Dann kann's losgehen:
Denn der Tag, der dein ganzes Leben verändern kann,
ist HEUTE!

**Susan Sideropoulos ist Schauspielerin,
Moderatorin und Sinnfluencerin.**

WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-8877-9



9 783833 888779