

TOPP

5...4...3...2...1...GO!

DIE

5 SEKUNDEN REGEL

Mel Robbins

— DER —
INTERNATIONALE
BESTSELLER

Wenn du bis fünf zählen
kannst, kannst du auch
dein Leben verändern

Mit
ErinnerDich
Armband
für einen bewussten
Alltag

TEIL 1

DIE 5-SEKUNDEN-REGEL

- 1. 5 Sekunden, die dein Leben verändern.....11
- 2. Wie ich die 5-Sekunden-Regel entdeckte.....27
- 3. Was erwartet dich, wenn du sie nutzt?.....39
- 4. Warum die Regel funktioniert.....53

TEIL 2

DIE KRAFT DES MUTES

- 5. Mut im Alltag.....67
- 6. Worauf wartest du?.....81
- 7. Das hast du noch nie gefühlt.....95
- 8. Wie du mit der Regel beginnst.....109

TEIL 3

MUT VERÄNDERT DEIN VERHALTEN

- Wie du zum produktivsten Menschen wirst.....119

- 9. Verbessere deine Gesundheit.....123
- 10. Steigere deine Leistungskraft.....137
- 11. Schiebe nie mehr auf.....151

TEIL 4

MUT VERÄNDERT DEINEN GEIST

- Wie du zum glücklichsten Menschen wirst.....167

- 12. Höre auf zu grübeln.....171
- 13. Habe keine Ängste mehr.....179
- 14. Besiege die Angst.....191

TEIL 5

MUT VERÄNDERT ALLES

- Wie du zum zufriedensten Menschen wirst.....201

- 15. Finde dein wahres Selbstvertrauen.....205
- 16. Folge deiner Leidenschaft.....221
- 17. Bereichere deine Beziehungen.....233

DIE MACHT DES DU.....245

IMPRESSUM.....256

WARUM DIE REGEL FUNKTIONIERT

*„DU KANNST DICH FÜR MUT
ENTSCHEIDEN ODER FÜR BEQUEMLICHKEIT.
BEIDES ZUSAMMEN GEHT NICHT.“*

BRENÉ BROWN

Im Laufe der Jahre hörte ich oft Fragen zur 5-Sekunden-Regel. Ich möchte die einführenden Worte zum Gebrauch der Regel damit beginnen, dass ich einige der Fragen beantworte, die zu diesem wunderbaren Instrument am häufigsten gestellt werden.

WAS GENAU IST DIE 5-SEKUNDEN-REGEL?

Die Regel ist ein einfaches metakognitives Werkzeug, das unmittelbar und dauerhaft das Verhalten verändert – diese Wirkung ist wissenschaftlich nachgewiesen. Metakognitiv ist dabei nur ein Begriff, der all die Techniken bezeichnet, die auf die Prozesse in deinem Gehirn Einfluss nehmen, damit du auch größere Ziele erreichen kannst.

WIE VERWENDE ICH DIE REGEL?

Die Verwendung der Regel ist einfach. Immer, wenn in dir ein Instinkt auflodert, ein Ziel zu verfolgen und etwas dafür zu tun, verwendest du die Regel. In dem Augenblick, in dem du ein Zögern

bemerkst, das zu tun, was du tun *solltest*, wendest du sie ebenfalls an. Beginne, indem du im Geist rückwärts zählst: 5 – 4 – 3 – 2 – 1. Das Zählen hilft dir dabei, dich auf dein Ziel oder deine Selbstverpflichtung zu konzentrieren und lenkt dich von deinen Sorgen, Gedanken und Ängsten ab. Sobald du die 1 erreicht hast, bewegst du dich. Das ist alles. Es ist so einfach, aber ich muss es dir ein weiteres Mal einhämmern. Jedes Mal, wenn da etwas ist, *was du tun musst*, was dich aber unsicher macht, ängstlich oder wenn du dich überfordert fühlst ... übernimmst du die Kontrolle, indem du rückwärts zählst: 5 – 4 – 3 – 2 – 1. Das beruhigt deinen Geist. Dann bewegst du dich, sobald du die 1 erreicht hast.

Zählen und Bewegung sind Taten. Indem du lernst, etwas zu tun, wo du sonst innehältst und zu grübeln beginnst, verwandelst du auf wunderbare Weise alles. Das Rückwärtszählen erfüllt gleichzeitig mehrere Funktionen: Es lenkt dich von deinen Sorgen ab, es konzentriert deine Aufmerksamkeit auf das, was du tun musst, es veranlasst dich zum Handeln und es unterbricht die Gewohnheit des Zauderns, des Grübelns, des Bremsens.

Fragst du dich, ob die Regel auch funktioniert, wenn du vorwärts zählst 1 – 2 – 3 – 4 – 5 statt rückwärts 5 – 4 – 3 – 2 – 1, lautet die Antwort: „Nein – es klappt nicht.“ Trent kann dir davon berichten.



Trent Kruessel

Mel,

bezugnehmend auf die 5-Sekunden-Regel habe ich auch herausgefunden, dass sie nicht klappt, wenn man vorwärts von 1 bis 5 zählt. Ich bin versucht, dann 6 zu sagen und tue nichts. Ich muss rückwärts von 5 bis 1 zählen, denn nach der 1 kommt in meinem Geist das „START“. Und das regt zum Handeln an, definitiv.

So ist es bei mir.

Trent entdeckte, dass man einfach weiterzählt, wenn man vorwärts zählt. Zählst du rückwärts 5 – 4 – 3 – 2 ..., dann kommst du nie weiter als bis zur 1. Du musst dann handeln.

WARUM HEISST DIE REGEL 5-SEKUNDEN-REGEL?

Das werde ich oft gefragt. Und gern hätte ich eine bessere Antwort. Ich nannte sie die 5-Sekunden-Regel, weil das der erste Name war, der mir einfiel, nachdem ich die Regel zum ersten Mal angewendet hatte. Und bei dem Namen blieb es. Erinnere dich daran, dass ich am Abend zuvor einen Raketenstart gesehen hatte und gedacht hatte: „So gehe ich aus dem Bett – wie eine Rakete!“ Am nächsten Morgen zählte ich rückwärts 5 – 4 – 3 – 2 – 1 weil das die NASA so macht, wenn sie ein Raumschiff ins All schickt. Ich begann ohne besonderen Grund mit der 5, außer dass sich durch das Herunterzählen von 5 bis 1 ein Zeitraum ergab, der mir angemessen erschien.

Mittlerweile habe ich erfahren, dass es auf der Welt eine ganze Bandbreite weiterer „5-Sekunden-Regeln“ gibt, etwa die, ob man etwas essen darf, was auf den Boden gefallen ist, die 5-Sekunden-Wurffuhr beim Basketball oder der „5-Sekunden-Test“, mit dem festgestellt wird, ob der Bürgersteig zu heiß für deinen Hund ist.

Hätte ich gewusst, dass sich meine Regel über die ganze Welt verbreiten würde, hätte ich mir wohl einen originelleren Namen ausgedacht. Allerdings haben alle diese 5-Sekunden-Regeln eines gemeinsam: Sie erfordern eine körperliche Bewegung innerhalb von 5 Sekunden.

Eine körperliche Bewegung ist auch der wichtigste Teil meiner Regel, weil sich deine Physiologie verändert, wenn du dich bewegst, und weil dein Geist dieser Bewegung folgt. Vielleicht also passt meine Bezeichnung doch wie angegossen – sie ist perfekt, weil sie sich auf andere 5-Sekunden-Zeitfenster in unserem Leben bezieht, deshalb wirkt die Regel so vertraut, allgemein und wahr.

DIE REGEL KLINGT WIE DER SLOGAN VON NIKE: „JUST DO IT“ ...

Der Unterschied zwischen „Just Do It“ und der 5-Sekunden-Regel ist einfach. „Just Do It“ ist ein Konzept – es geht darum, dass du *etwas* tun solltest. Die 5-Sekunden-Regel ist ein Vorgehen – es geht darum, *wie* du etwas tust.

Nicht ohne Grund wurde „Just Do It“ zu einem der bekanntesten Werbeslogans der Welt, der in allen Kulturen funktioniert. Und warum bleibt der Slogan so gut hängen? Wegen des Wortes „just“ (bloß, nur).

Das Wort „nur“ steht da, weil Nike etwas ganz genau versteht, von dem wir in diesem Buch schon oft gesprochen haben: Bevor wir etwas tun, halten wir kurz inne und denken nach. „Just Do It“ berücksichtigt, dass es für uns alle ein Kampf ist, besser zu werden und besser zu handeln. Wir alle zögern und ringen mit uns, bevor wir ins kalte Wasser springen. Das Wort JUST sagt uns, dass wir nicht die einzigen sind. Jeder einzelne Mensch kennt dieses Zaudern.

Es liegt in dem Augenblick, in dem du gefragt wirst, ob du bei dem Spiel mitmachen willst, das bereits läuft, in dem Augenblick, in dem du dich fragst, ob du beim Sport einen dritten Durchgang machen willst, oder genau in dem, in dem du dich fragst, ob du wirklich nach draußen gehen sollst, um bei strömendem Regen zu joggen.

Der Slogan akzeptiert, dass du Ausflüchte kennst und Ängste hast. Nike sagt aber: Sei stärker als sie. Los schon ... denke nicht länger nach ... MACH ES EINFACH! JUST DO IT. Natürlich bist du müde ... JUST DO IT. Ganz klar hast du Angst ... JUST DO IT.

Dieser Slogan von Nike will dir einen Ruck jenseits dieser Zweifel geben und dich ins Spiel bringen. Nike weiß, dass in dir Größe steckt, das genaue Gegenteil deiner Ausflüchte. Der Slogan findet Gehör, weil jeder einzelne von uns, selbst ein Olympionike, einen SCHUBS braucht. Und hier setzt die 5-Sekunden-Regel an, die dir zeigt, wie du dir selbst einen Ruck gibst, wenn kein Trainer da ist, kein Konkurrent, kein Elternteil, kein dich anfeuernder Fan und auch kein Mannschaftsmitglied, das dich antreibt. Mit Hilfe der Regel gibst du dir 5 - 4 - 3 - 2 - 1 einfach selbst den Schubs.

HAT JEDER EIN 5-SEKUNDEN-ZEITFENSTER VOLLER MÖGLICHKEITEN?

Ja. Dieses Zeitfenster steht jedem offen zwischen dem Augenblick, in dem er instinktiv etwas verändern will, und dem Punkt, da der Geist den Instinkt unterdrückt. Beginnt dein Geist in Nanosekunden, gegen dich zu arbeiten, so brauchen deine Gedanken und Ausflüchte doch mehrere Sekunden ehe sie den Weg ins Handeln vollends versperren. Der 5-Sekunden-Rahmen scheint auf alle zuzutreffen.

Trotzdem solltest du mit der Regel etwas spielen, um herauszufinden, wie sie für dich am besten funktioniert. Ich habe festgestellt, dass die Ausflüchte umso lauter werden, je länger ich zwischen mei-

nem ersten Handlungsimpuls und der körperlichen Bewegung warte, dann wird es immer schwerer für mich, mich zu bewegen. Angela meinte, ihre 5-Sekunden-Entscheidungen hätten sich auf „50 Sekunden, dann 500 Sekunden“ verlängert, weil die Angst größer wurde. Sie verfährt mit der 5-Sekunden-Regel nun so, als würde ihr Gehirn bei Null auf Selbstzerstörung schalten.



Angela Rae Hughes

Ich war bei deinem Vortrag und will dir dafür danken. Nun bin ich wieder zu Hause in Seattle und will dir sagen, dass DU mich dazu gebracht hast, endlich in einer Sache zu handeln. Meine Selbstzweifel und Versagensängste haben mich immer zurückweichen lassen. Ich glaube, ich habe die 5-Sekunden-Regel längst schon angewendet, ohne es zu wissen. Aber dabei habe ich auch gemerkt, wie diese 5 Sekunden zu 50 Sekunden, dann 500 Sekunden wurden, weil die Angst größer wurde. Du hast gesagt, dass das Gehirn nach 5 Sekunden dicht macht, deshalb tue ich jetzt so, als würde es sich bei Null selbst zerstören (mir fällt kein besseres Wort ein), damit ich ETWAS TUE. Danke sehr, Mel Robbins, für deine Weisheit.

Solltest du mehr Erfolg haben, wenn du das Zeitfenster verkürzt oder verlängerst, dann verändere die Regel, bis sie zu dir persönlich passt. Matt, ein guter Freund meines Mannes und mir, trainierte für seine erste Tough-Mudder-Race. Er lebt in New Jersey und mailte während des eiskalten Winters den unten stehenden Text an meinen Mann. Matt hatte das Zeitfenster auf drei Sekunden reduziert, weil ihm klar geworden war, dass sein Geist ganz schnell ansprang, um ihn von der Arbeit abzuhalten.

„Sage deiner Freundin Mel, dass die 5-Sekunden-Regel hier bei mir funktioniert. Ich habe sie auf 3 Sekunden gedrückt. Warum darüber nachdenken, wie kompliziert das Leben ist, wenn man schon nach 3 Sekunden durchstarten kann? In 5 Sekunden finde ich mindestens zwei Ausflüchte. In 3 Sekunden hat mein Geist auf meinem Telefon längst die erste Taste gedrückt, um loszulegen. Als ich heute Morgen aufgewacht bin, habe ich (es war ein Fehler) auf das Thermometer gesehen (es brauchte 2 Sekunden, aber in der 3. zog ich meine Turnschuhe an).“

So arbeitet das System in unserem Gehirn – je länger du über etwas nachdenkst, desto mehr nimmt dein Impuls zum Handeln ab. Wir alle sind wahre Meister, uns selbst an der Nase herumzuführen, damit alles beim Alten bleibt. Sobald der Impuls zum Handeln kommt, erklärt dein Geist ihn weg. Deshalb musst du schneller sein – du musst deine Ausflüchte austricksen, bevor dein Geist dich in die Falle lockt.

WOZU KANN ICH DIE REGEL VERWENDEN?

Im Laufe der Jahre haben mir Tausende von Menschen berichtet, wie die Regel ihr Leben verbessert hat, ihre Beziehungen, ihr Glück und ihre Arbeit. Interessanterweise lassen sich all diese Berichte eindeutig in drei Kategorien einsortieren.

• ***DU VERWENDEST DIE REGEL, UM DEIN VERHALTEN ZU VERÄNDERN.***

Du kannst die Regel benutzen, um dir selbst einen Schubs zu geben, damit du neue Verhaltensweisen umsetzt, dich aus destruktiven Angewohnheiten befreist, die Kunst der Selbstbeherrschung erlernst, um eine bewusstere und stärkere Beziehung mit dir selbst und mit anderen zu führen.

• ***DU SETZT DIE REGEL EIN, UM IM ALLTAG MUTIG ZU SEIN.***

Du kannst mit der Regel den Mut entdecken, den du benötigst, um das anzugehen, was neu ist, was dich ängstigt oder unsicher macht. Die Regel stoppt deinen Selbstzweifel und schenkt dir Vertrauen, um dir den Schubs zu geben, damit du deiner Leidenschaft folgst, deine Ideen teilst, bei Projekten mitmachst, die dich herausfordern, deine Kunst schaffst oder eine bessere Führungskraft wirst.

• ***DU VERWENDEST DIE REGEL, UM DEINEN GEIST ZU BEHERRSCHEN.***

Du kannst die Regel einsetzen, um den Strom negativer Gedanken und Sorgen zu stoppen, die dich belasten. Du kannst auch den Teufelskreis der Angst durchbrechen und die Furcht besiegen. Übernimmst du die Kontrolle über deinen Geist, kannst du die Dinge denken, die dir Freude machen, statt dich auf das zu fixieren, was dich runterzieht. Meiner Meinung nach ist das die wirkmächtigste Art und Weise, die Regel einzusetzen.

WARUM FUNKTIONIERT ETWAS SO EINFACHES?

Die Regel funktioniert gerade deswegen so gut, weil sie so einfach ist. Auf vielerlei raffinierte Arten versucht dein Gehirn, deinen Tatendrang im Keim zu ersticken. Einige meiner Lieblingsforscher, Professoren und Denker haben Bestseller geschrieben und lange TED-Talks gehalten, in denen sie beschreiben, wie unser Gehirn uns mit einer schier endlosen Liste von Tricks aufaufen lässt, dazu gehört die kognitive Verzerrung, das Auswahl-Paradoxon, das psychische Immunsystem und der Spotlight-Effekt. Alle diese renommierten Wissenschaftler haben mich gelehrt, dass das Gehirn in dem Augenblick, in dem man aus einer Gewohnheit ausbrechen oder etwas Schweres oder Furchteinflößendes tun will, versucht, einen davon abzuhalten. Dein Geist kann dich auf millionenfache Weise vom Handeln abhalten. Wie ich schon im ersten Kapitel sagte, erfordern Veränderungen, dass du Dinge tust, die neu sind und die dich deswegen ängstigen. Dein Gehirn fürchtet sich davor und unternimmt daher alles Mögliche, um dich davon abzuhalten. So ist das Gehirn gestrickt, das Zaudern des Gehirns geschieht schnell. Du musst schneller sein, um es zu schlagen.

Die Regel ist ein Beispiel wie wirkmächtig bestimmte Prinzipien sind, die die moderne Psychologie entdeckt hat: der Tatendrang, die Kontrollüberzeugung, die Verhaltensflexibilität, das Fortschrittsprinzip, die Anfangsrituale, die Goldene Regel der Gewohnheit, echter Stolz, absichtsvolles Handeln, Wenn-dann-Planung und Aktivierungsenergie. In diesem Buch erfährst du mehr über diese Zusammenhänge, wenn es darum geht, wie du die Regel in bestimmten Lebensbereichen einsetzen kannst.

WIE KANN SICH EINE EINZIGE REGEL AUF SO VIELE BEREICHE MEINES LEBENS AUSWIRKEN?

Die 5-Sekunden-Regel wirkt eigentlich nur auf eines – auf *dich*. Du hältst dich jedes Mal auf genau dieselbe Weise von Veränderungen ab – du zögerst, beginnst zu grübeln, dann sitzt du mental in der Falle. Der kurze Augenblick des Zögerns tötet alles ab. Das Zögern sendet deinem Gehirn ein Stresssignal. Es schwenkt die Alarmflagge, sagt, dass etwas nicht stimmt – und dein Gehirn will dich schützen. So

sind wir gemacht, deshalb versagen wir. Denk einmal eine Minute darüber nach.

Du zögerst ja nicht ununterbrochen. Du zögerst zum Beispiel nicht, wenn du dir morgens eine Tasse Kaffee einschenkst. Du zögerst nicht, wenn du dir deine Jeans anziehst. Du zögerst nicht, wenn du das Fernsehen einschaltest. Du zögerst nicht, wenn du deine beste Freundin anrufst. Dann denkst du nicht einmal nach. Du fühlst instinktiv, dass du mit deiner Freundin sprechen willst, nimmst den Hörer ab und rufst sie an. Wenn du aber zögerst, bevor du einen Akquiseanruf machst oder jemandem schreibst, dann glaubt dein Gehirn, irgendetwas stimmt nicht. Je länger du mit dem Akquiseanruf wartest, desto geringer wird die Chance, dass du ihn überhaupt durchführst.

Die meisten von uns merken gar nicht, wie häufig sie zögern, sie haben es schon derart oft gemacht, dass es zur Gewohnheit geworden ist. So beschrieb es Tim, nachdem er die Regel angewandt hatte:

„Ganz ehrlich, ich denke, die Regel ist nur deshalb so wirksam, weil man die Handlungen, die man sonst beiseiteschieben würde, mit hoher Priorität in den Gedanken behält – das ermöglicht, sie endlich einmal zu beginnen. Ich sage auch: ‚Mist, dazu neige ich.‘ Wie man die Dinge tut, ist eine Gewohnheit. Mit der Regel kann ich die festgefahrenen Gedankenmuster durchbrechen und etwas ‚anpacken‘. Ganz im Ernst, warum hatte ich denn so viel Angst vor einigen der Sachen, die ich jetzt mache? Es war ja nicht so, als ob etwas, was ich machte oder eben nicht, zum Weltuntergang führt.“

Du lernst bald, dass du den Augenblick des Zögerns auch zu deinem Vorteil nutzen kannst. Jedes Mal, wenn du dich beim Zögern ertappst, ist dies auch der Augenblick, in dem du dir den Schubs geben kannst. Das 5-Sekunden-Fenster hat sich geöffnet und nun ist 5 – 4 – 3 – 2 – 1-Zeit, um voranzuschreiten und deine Kraft mächtiger werden zu lassen als deine Ausflüchte.

Der 5 – 4 – 3 – 2 – 1-Countdown dient als lebendige Erinnerung an die Regel und ihre Bedeutung. Art hing die Zahlen an die Wand seines Büros, um sich zu motivieren und jeden Tag bei der Arbeit voranzukommen.



Art Frey

Ganz neu in meinem Büro. Dank Mel hat sich mein Leben dadurch verbessert! 😊



KANN DIE REGEL ZU LANGFRISTIGEN VERHALTENSÄNDERUNGEN FÜHREN?

Die Regel trickst das tückische System in deinem Gehirn aus, damit du den Kampf gegen das Zaudern gewinnst. Und weißt du was noch? Im Laufe der Zeit, während du die Regel wiederholst, zerstörst du dieses System ganz und gar. Viele von uns wissen gar nicht, dass die Muster des Sorgenmachens, Zweifelns an sich und Ängstigen nur Angewohnheiten sind – und dass man diese Gedankenangewohnheiten wiederholt, ohne es zu merken. Wenn alles, was deinem Glück im Wege steht, nur Angewohnheiten sind, dann helfen dir die neuesten Forschungsergebnisse, die folgenden Gewohnheiten loszuwerden:

Warten
Zweifeln
Zurückhalten
Still bleiben
Unsicher fühlen
Ausweichen
Sich sorgen
Grübeln

Es gibt eine „Goldene Regel der Gewohnheit“, die recht einfach ist. Um eine schlechte Angewohnheit abzulegen, musst du das Verhaltensmuster ersetzen. Das erkläre ich genauer in Teil 4 des Buchs. Ich zeige dir, wie du die mentale Gewohnheit des Sorgens, der Ängste, der Panik und Furcht ablegst, indem du die 5-Sekunden-Regel einsetzt und sie mit Erkenntnissen neuerer Forschung kombinierst. Hier musst du nur eins wissen – die 5-Sekunden-Regel und der Count-

down-Trick, 5 – 4 – 3 – 2 – 1 – LOS!, werden zu deinem neuen Verhaltensmuster. Statt dich zurückzuhalten, zählst du 5 – 4 – 3 – 2 – 1 und gibst dir einen Schubs. Bei dem Countdown handelt es sich um das, was Forscher ein „Anfangsritual“ nennen. Anfangsrituale unterbrechen deine schlechten Standardeinstellungen und lösen neue, positive Verhaltensmuster aus.

Meisterst du die Regel, kannst du deinen Geist neu programmieren. Statt dich, wie gewohnt, zu sorgen, zu zögern und Angst zu haben, handelst du automatisch mit Courage. Im Laufe der Zeit, wenn du weitere Fortschritte machst, entdeckst du noch etwas anderes – echtes Selbstvertrauen und Stolz auf dich selbst. Der echte Stolz, der daher stammt, dass du deine Ziele wichtig nimmst und Siege erringst, die für dich von Bedeutung sind.

Alles, von dem du glaubst, es sei in Stein gemeißelt – selbst deine Gewohnheiten, deine geistige Haltung und deine Persönlichkeit –, ist flexibel. Das hat für dein Leben unfassbar tolle Auswirkungen. Du kannst deine mentale „Standardeinstellung“ und deine Einstellungen durch 5-Sekunden-Entscheidungen eine nach der anderen verändern. Die kleinen Entscheidungen kumulieren zu einem großen Wandel in deinem Leben – wer du bist, was du fühlst, wie du lebst.

Ändere deine Entscheidungen und du veränderst dein Leben. Und was hat mehr Einfluss als alles andere auf dich? Mut.



**Hast du
den Mut
anzufangen,
hast du auch
den Mut
zu siegen.**

DIE MACHT DES DU

*„DU HATTEST DIESE KRAFT SCHON
IMMER, DU MUSSTEST SIE BLOSS NOCH
FÜR DICH SELBST LERNEN.“*

GLINDA, DER ZAUBERER VON OZ

Heute wird sich etwas Unfassbares ereignen.

Eine Frau schmeißt ihre Stelle hin, weil sie ihre Arbeit hasst. Sie hat Angst, aber sie tut es dennoch. Ein Mann wird seine Hochzeit abblasen, auch wenn er weiß, dass ihn jeder deshalb verachten wird. Eine 56-jährige Tierärztin wird ihre erste Firma gründen, eine App-Entwicklerin bringt ihr erstes Produkt auf den Markt und ein 15-Jähriger wird die Arbeit an seinem ersten Kochbuch beginnen.

Eine Bankerin bewirbt sich auf die Stelle im Management, die sie schon immer haben wollte. Sie weiß, dass sie die Anforderungen nicht zu 100 % erfüllt, aber deshalb wirft sie noch lange nicht das Handtuch. Und ein Mann in einer Bar löst sich aus seiner sicheren Freundesgruppe, geht quer durch den Raum und spricht eine attraktive Frau an. Zuerst fühlt er sich, als müsse er davon sterben, aber es wird besser als erwartet klappen.

Sie wissen, dass sie scheitern und auf die Nase fallen können und machen es trotzdem. Sie geben sich den Schubs nach vorn, obwohl sie sich mit jeder Faser des Körpers fürchten. Und doch gehen sie.

Die Frage lautet: Warum? Die Antwort ist einfach: Sie kennen das Geheimnis der Größe. Wenn dein Herz spricht, höre auf es, 5 – 4 – 3 – 2 – 1 – und los. Sie kennen auch die Alternative, und die ist schrecklich: auf all das verzichten, was ihnen zusteht. Ein Leben auf Autopilot, bei dem sie an all dem Zauber, den Chancen und der Freude vorbeitreiben, die das Leben zu bieten hat. Und was ist das größte Risiko? Zu sterben, bevor man sich den Schubs zu leben gegeben hat.

Dan in Kalifornien wird das nicht zulassen. Er hat sich eben für Sommerunterricht in Finanzen eingeschrieben. Alleine die Vorstellung, als 44-Jähriger in der Uni anzufangen, ist furchteinflößend, und doch zieht er es durch, weil man, wenn man Größe hat, „nie zu alt“ ist.



Dana Siemsen Smith
@RealDanFrancis

@melrobbins Verdammt, deine 5-Sekunden-Regel. Jetzt habe ich mich für Kurse im Sommer eingeschrieben. #5SecondRule #44yearoldfreshman #nevertooold #business #finance

In Honolulu gibt sich Shirley einen Schubs, nach dem Tod ihres Mannes wieder zu leben. Sie hat in den letzten vier Jahren zu viele „5-Sekunden-Fenster vergeudet“. Jetzt übt sie den alltäglichen Mut. Sie hat klein angefangen – sie ging wieder spazieren. Und das hat viele seit Jahren geschlossene Türen geöffnet.

Shirley





Wollte dich nur wissen lassen, dass du mich inspiriert hast, wieder spazieren zu gehen. Das ist der Park von Waikiki. Danke, Mel. Aloha. 😊 😊 😊

In Santa Monica, Kalifornien, verwendete Julie die 5-Sekunden-Regel, um sich einen Schubs zu geben und endlich die Anrufe zu erledigen, die sie so nervös machten. Sie erhielt zweierlei: größeres Selbstvertrauen und 5000 Dollar als Spende für den Kampf gegen Bauchspeicheldrüsenkrebs.



In Neu-Delhi, Indien, geht Pulkit „viele Risiken“ beim Einsatz der 5-Sekunden-Regel ein, weil sie ihm „auf wunderbare Weise“ zu wachsen hilft. Jetzt gibt er dank der Regel bei allem, was er tut, „immer mein Bestes“. Und er hat einen Rat für Dan, unseren 44-jährigen Studienanfänger: Halte durch! Pulkit kennt die Kraft des alltäglichen Mutes, weil er eben seinen Bachelorabschluss gemacht hat.



Pulkit

Hi Mel! ☺ Deine 5-Sekunden-Regel hat mir beruflich wie persönlich wirklich viel geholfen. Indem ich kleine Risiken einging, sie mir einschärfte, sie ausführte, habe ich auf wunderbare Weise Erfolg. Ich war immer introvertiert, jetzt bin ich ausgeglichen. Ja, ich rede gern ☺ aber hätte das ohne die 5-Sekunden-Regel nie geschafft. Ich bin in meinem Leben inzwischen viele Risiken eingegangen und der Gebrauch der Regel lässt mich wachsen, ich gebe jetzt immer mein Bestes. Alles ist toll geworden ☺ Gerade habe ich meinen Bachelor gemacht.

Nach einer stressigen Woche bei der Arbeit wollte Kathleen „einfach ausspannen und sich einen wohlverdienten Drink geben“, aber sie fuhr 5 – 4 – 3 – 2 – 1 an den vertrauten, an der Bar geparkten Autos vorbei. Sie hielt verkrampft das Steuer, aber in diesem Augenblick war sie der Sieger. Kathleen schreibt: „Auch wenn es nur eine kurze Fahrt war, war es doch ein Triumph!“ Und das stimmt.



KATHLEEN

an mich

Liebe Mrs. Robbins,

an diesem Freitag fuhr ich nach Hause und konnte nur noch an die 5-Sekunden-Regel denken. Und die Vorstellung, dass man sich einen Schubs geben muss, wenn man irgendwo feststeckt. Ich muss weit zur Arbeit pendeln, also habe ich genug Zeit zum Nachdenken. Meine Arbeit ist stressig, auf Deadlines fixiert, und ich arbeite zu ungewöhnlichen Zeiten, um 2 Uhr mittags ist schon Feierabend. An einem solchen Freitag wie diesem – vor einem freien Tag – traf ich früher gewöhnlich Freunde im Pub. Dann kippte ich ein paar Drinks und motzte über die letzte Woche. Aber in letzter Zeit fühlte es sich so an, als wäre das Jammern nur eine Gelegenheit zur Gehirnbetäubung. Ich merkte, dass ich meinem Leben auswich und mich hinter dem Bombay Sapphire, also dem Gin, versteckte (obwohl dieser köstliche Nektar der Götter kaum den richtigen Raum bietet, um sich zu verstecken). Als ich die Ausfahrt zum Pub rausfuhr, fing ich an zu lachen. „Also, das ist der Augenblick, wo man sich einen Schubs gibt, weil man sich nicht danach fühlt.“ Und da merkte ich, dass es zu 100 % stimmte, was Sie sagen. Nein, ich fühlte mich so gar nicht danach, nach Hause zu fahren, meine Finanzen zu erledigen, mich mit meiner Ist-mir-doch-egal-Mentalität zum Leben auseinanderzusetzen, ich wollte einfach ausspannen, mir einen wohlverdienten Drink geben und nicht noch damit beschäftigen ... und doch tat ich das. Ich sah die vertrauten, an der Bar geparkten Autos und fuhr vorbei, und glaub mir, ich hatte die Hände ans Lenkrad gepresst.

Auch wenn es nur eine kurze Fahrt war, war es doch ein Triumph! Ich kam heim, schaltete den Laptop an, betrachtete meine Finanzen, erstellte einen Plan. Wie Sie war auch ich eine Läuferin. Ich trainierte für einen Ultramarathon, als ich mich an der gefürchteten Achillesferse verletzte. Hörte mit dem Sport auf. Punktum. Ich hasse Studios. ... HASSE SIE, habe mich aber entschlossen, mit ein wenig Sport anzufangen und das zu steigern (hasse es nach wie vor). Nachdem ich mich zusammengerissen hatte, fragte ich andere Läufer in einem Forum nach einem guten Arzt. Diese Spezialistin sagte mir, mein Achillesproblem sei „behebbar“ und ich könnte im Frühjahr 2017 wieder laufen gehen.

Diese E-Mail war Teil meiner 5-Sekunden-Regel, ich weiß nicht, ob Sie sie je lesen werden. Ich aber habe sie geschrieben und abgeschickt.

Genießen Sie die Feiertage.

In Minnesota traf Kelly eine „Herz zuerst“-5-Sekunden-Entscheidung, nachdem sie jahrelang nur davon geträumt hatte. Sie zieht nach Frankreich. Jetzt, da die Entscheidung gefällt ist, hat sie keine Angst mehr, wie schon Rosa Parks sagte. Jetzt denkt sie über die Einzelheiten nach, statt sich von ihrer Furcht hemmen zu lassen.

Mel –

Vielen Dank.

meine 5 Sekunden ...

Ich ziehe nach Frankreich.

Kelly

In London litt Steve an einer posttraumatischen Belastungsstörung und dachte während einer Fahrt mit der Fähre an Selbstmord. Sein Instinkt riet ihm, sich Hilfe zu suchen, und die 5-Sekunden-Regel „trat ein“. Tatsächlich ging er weg von der Reling und steuerte auf einen Steward zu, der auf dem Schiff arbeitete. Steve musste am Tiefpunkt sein, um sich selbst einzugestehen, dass er an Depressionen erkrankt war, aber in weniger als 5 Sekunden machte er 5 – 4 – 3 – 2 – 1 und fand den Mut, sein Leben zu retten.



Steve

@melrobbins Du hast mir heute das Leben gerettet, ich wollte mich gerade umbringen. Wollte von einer Fähre springen. 5-Sekunden-Regel trat ein. Danke



Mel Robbins

@melrobbins

Steve @montgomerysms Was können wir tun, um dir zu helfen? Schicke E-Mail an hello@melrobbins.com Wir sind für dich da.



Steve

@melrobbins Ich kriege jetzt Hilfe xx

Und schließlich James ...

Steves Geschichte traf James „mitten ins Herz“. James verlor letztes Jahr seinen jüngeren Bruder durch Selbstmord. James schrieb: „Ich wünschte, mein Bruder hätte sich 5 Sekunden genommen. Ich kann daran nichts mehr ändern, aber ich kann mich selbst ändern.“ Mit der 5-Sekunden-Regel fand er den erforderlichen Mut, sich zusammenzureißen und wieder zu leben. „Es muss jetzt weitergehen, ich muss wieder meiner Leidenschaft nachgehen, ich muss laufen.“ James traf eine 5-Sekunden-Entscheidung. Er läuft einen 100-Meilen-Lauf (160,9 Kilometer), 5 – 4 – 3 – 2 – 1, zum Andenken an seinen Bruder Patrick.



James

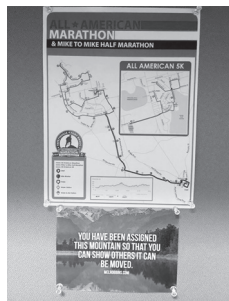
Vielen Dank. Für mich warst du das Highlight der Konferenz. Bevor ich meinen jüngeren Bruder am 8.6.2015 durch Selbstmord verlor, bin ich 18 Halbmarathons und 2 ganze gelaufen. Nachdem er gestorben war, konnte ich nicht mehr laufen. Das Laufen war früher meine kleine Flucht gewesen – Zeit zum Nachdenken. Jetzt wollte ich es einfach nicht mehr.

Du sprachst von dem Soldaten, der von der Brücke springen wollte, aber 5 – 4 – 3 – 2 – 1 weiterging. Das traf mich mitten ins Herz. Ich wünschte, mein Bruder hätte sich 5 Sekunden genommen. Ich kann daran nichts mehr ändern, aber ich kann mich selbst ändern.

Es muss jetzt weitergehen, ich muss wieder meiner Leidenschaft nachgehen, ich muss laufen. Ich habe innerlich gekämpft, um einen 100-Meilen-Lauf zum Andenken an meinen Bruder zu machen, konnte mir aber keinen Schubs geben.

Heute mache ich 5 – 4 – 3 – 2 – 1 zum Andenken an Patrick Strippling.

Ganz herzlichen Dank! Ich gebe das weiter.





James

Perfektes Zitat für mein Comeback. Direkt neben meinem Schreibtisch, damit ich es jeden Tag sehe und daran erinnert werde, dass ich den Berg bewegen kann, der vor mir liegt.
#4patrick #StopSuicide # BeTheVoice #YouAreEnough

Ja, du vermagst Berge zu bewegen. Was immer gerade passiert, ist richtig. Das ist dein Leben. Und du lebst es kein zweites Mal. Du kannst die Vergangenheit nicht ändern, in 5 Sekunden wohl aber deine Zukunft.

Das ist die Kraft des alltäglichen Mutes. Wenn dein Herz spricht, ehre es und 5 - 4 - 3 - 2 - 1 bewege dich. Der Augenblick des Mutes verändert deinen Tag. Ein Tag verändert dein Leben. Dein Leben verändert die Welt.

In dir ist Größe. Deine Zeit ist jetzt.

5 - 4 - 3 - 2 - 1 - LOS!



Die 5-Sekunden-Regel

In dem Augenblick, in dem der **Instinkt** dir sagt, du sollst auf ein **Ziel hin handeln**, zählst du

5 – 4 – 3 – 2 – 1

und **bewegst** dich **körperlich**, sonst **hält** dein **Gehirn** dich **auf**.

5 - 4 - 3 - 2 - 1

Jetzt beginnt das Leben!

Das überraschend einfache Geheimnis, wie du es schaffst, selbstbestimmt dein Leben in die Hand zu nehmen, ist die 5-Sekunden-Regel. Sie ist so unkompliziert wie wirksam: Wann immer du einen Traum verwirklichen oder ein Ziel erreichen möchtest, zähle 5 - 4 - 3 - 2 - 1 und pack es einfach an! Egal, ob es darum geht, deine berufliche Erfüllung zu finden, endlich regelmäßige Sport zu treiben oder deine Partnerschaft neu zu beleben. Mehr als 8 Millionen Menschen weltweit haben das Geheimnis bereits für sich entdeckt. Authentische Social-Media-Posts im Buch zeugen vom Erfolg.

Joanne M.

Die Regel ist wie der erste fallende Domino-Stein. Du musst nur anfangen und es beginnt ein Prozess, der dich dorthin führt, wo du hinwillst. Ich benutze sie in allen Bereichen meines Lebens... Sie gibt mir einen Adrenalin-Kick!



Jim G.

Manchmal haben die kleinsten Dinge den größten Einfluss. Ich fing an mit der 5-Sekunden-Regel an einem Tiefpunkt in meinem Leben und war am Anfang total pessimistisch. Aber die Resultate waren lebensverändernd! Sie führte mich auf einen neuen Weg und ich habe so viele super Erfahrungen machen dürfen, habe tolle Menschen getroffen und das Leben erlebt wie noch nie. Echt erstaunlich!



Donna R.

Die 5-Sekunden-Regel hat mein Leben radikal verändert! Dieses einfache Konzept hat so viel Power und bringt dich an deine selbstgesetzten Grenzen. Sie trainiert unser Hirn darauf, die mutigen und selbstbewussten Menschen zu sein, die wir tief in uns bereits sind.

Dein *RememberDich*
für den Alltag:

- + erinnert
- + ermutigt
- + motiviert

macht einfach glücklich

Mit
Armband
für einen
bewussten
Alltag

ISBN 978-3-7724-4907-9



9 783772 449079

€ 18,00(D) € 18,50(A)

www.topp-kreativ.de

TOPP 4907