


EINLEITUNG



Aus Gründen, auf die ich hier nicht näher eingehen möchte, weil das zu ausführlich und zu kompliziert wäre, musste ich als Kind ein paar Jahre bei meinen Großeltern leben. Wie so viele ihrer Generation waren sie hart arbeitende, aber zufriedene Menschen. Mein Großvater musste wegen eines Berufsunfalls früh in Rente gehen (ihm war eine Lastwagenladung Ziegelsteine auf den Fuß gefallen), und meine Großmutter arbeitete in einem großen Kaufhaus in London. Die Tatsache, dass sie mich nun plötzlich zu versorgen hatte, machte ihr zu schaffen, weil sie arbeiten musste und nicht wusste, wohin mit mir. Ich war noch zu jung für die Schule, und meinem Großvater wollte sie mich nicht anvertrauen (damals kümmerten sich die Väter noch nicht allein um ihre Kinder ... da sieht man, wie sich die Dinge geändert haben). So nahm sie mich eben unter ihre Fittiche – an manchen Tagen nicht nur im übertragenen Sinne, sondern buchstäblich, denn sie musste mich an den Geschäftsführern und Abteilungsleitern vorbeischmuggeln –, und wir gingen miteinander in die Arbeit.

Dieses Arbeiten mit meiner Oma machte mir Spaß. Ich musste mich zwar über lange Zeit hinweg ruhig und still verhalten, aber ich dachte, das sei normal und kannte es nicht anders. Heimlich die Kunden zu beobachten – oft von meinem sicheren Ort unter dem großen Ladentisch aus –, fand ich durchaus spannend und unterhaltsam. So wurde mein großes Interesse an Menschen geweckt.

Meine Mutter – zu der ich einige Zeit später wieder zurückkehrte – meinte, das würde doch zu nichts führen. Ich bin mir da nicht so sicher. Denn meine frühe Beobachtung hat mir gezeigt, dass es bestimmte Verhaltensweisen gibt, die manche Menschen weiter bringen als andere. Von zwei Menschen mit gleichen Fähigkeiten wurde zum Beispiel derjenige als Erster eine Stufe höher befördert, der sich so kleidete, so verhielt und so dachte, als wäre er bereits befördert. Indem ich diese und andere Beobachtungen in die Praxis umsetzte, kletterte ich schnell die Karriereleiter hinauf. Die Regeln, die ich so gewann, bildeten die

Grundlage meines Buches „Die Regeln der Arbeit“, das inzwischen auf seinem Gebiet ein Bestseller geworden ist.

Ähnlich, wie manche Menschen durch bestimmte Verhaltensweisen im Arbeitsleben anscheinend mühelos durchkommen und aufsteigen, ist es auch im sonstigen Leben. Wenn man sich das so ansieht, kann man feststellen, dass die Menschen im Großen und Ganzen in zwei Lager unterteilbar sind: In diejenigen, die die Herausforderung, erfolgreich zu leben, schon meistern und diejenigen, für die das Leben immer noch ein ziemlicher Kampf ist. Und wenn ich sage „meistern“, dann meine ich damit nicht das Anhäufen von Reichtümern oder eine Spitzenposition mit einer anstrengenden Karriere. Nein, ich meine „meistern“ in jenem altmodischen Sinn des Wortes, wie ihn meine Großeltern verstanden hätten. Ich meine Leute, die zufrieden sind, die die meisten Tage glücklich und gesund sind und mehr vom Leben haben. Diejenigen, die noch kämpfen, sind meist nicht so zufrieden und haben nicht so viel Spaß am Leben wie die anderen.

Wo ist das Geheimnis? Die Antwort läuft auf eine einfache Entscheidung hinaus. Wir alle entscheiden jeden Tag aufs Neue, was wir tun wollen. Manches von dem, was wir tun, macht uns unglücklich und manches glücklicher. Durch meine Beobachtungen an Menschen bin ich zu dem Schluss gekommen, dass wir, wenn wir einige wenige Grundregeln des Lebens befolgen, effektiver arbeiten, mit widrigen Umständen leichter fertig werden, dadurch mehr vom Leben haben und aus diesem Grund auch eine positivere Ausstrahlung auf andere Menschen haben. Diejenigen, die sich an die Regeln halten, werden sozusagen vom Glück begleitet; wenn sie einen Raum betreten, erscheint er einem gleich viel heller und freundlicher, sie leben lieber und werden deshalb mit allen Schwierigkeiten besser fertig.

Im Folgenden erkläre ich Ihnen also meine Regeln des Lebens. Sie sind nicht in Stein gemeißelt, sie sind auch nicht geheim und nicht schwer zu befolgen. Und sie basieren voll und ganz auf meinen eigenen Beobachtungen glücklicher und erfolgreicher Menschen. Ich habe einfach festgestellt, dass diejenigen, die glücklich sind, die meisten dieser Regeln befolgen. Diejenigen, die einen unzufriedenen Eindruck machen, sind die, die es nicht tun. Dabei merken die

Erfolgreichen oft gar nicht, dass sie es tun – sie wenden die Regeln sozusagen instinktiv und unbewusst an, weil es in ihrer Natur liegt. Diejenigen, die weniger instinktiv leben, haben hingegen oft das Gefühl, dass irgendetwas fehlt und verbringen daher nicht selten ihr ganzes Leben auf der Suche nach etwas – oft nach sich selbst –, das ihrem Leben auf wundersame Weise Bedeutung verleihen oder eine gewisse Leere in ihnen füllen könnte. Dabei liegt die Antwort ganz nahe – alles, was nötig ist, sind ein paar einfache Verhaltensänderungen.

Ist das alles wirklich so einfach? Nein, natürlich nicht. Regeln zu befolgen, ist nie ganz leicht. Wenn es das wäre, wären wir alle schon längst dahinter gekommen. Es muss schon auch etwas schwer sein, denn sonst wäre es nicht der Mühe wert. Aber, und das ist das Schöne an den Regeln, jede ist, für sich genommen, einfach und umsetzbar. Sie können die Messlatte sehr hoch legen und versuchen, alle zu erfüllen, oder Sie können erst einmal mit ein oder zwei Regeln anfangen. Wie ich das mache? Nun, ich bin kein besonderes Vorbild, ich mache auch nicht alles richtig, niemals. Ich mache manches falsch, so oft wie jeder andere, aber ich weiß, was ich dann tun muss, um wieder auf die rechte Spur zu kommen. Ich weiß, was ich tun muss, damit mein Leben wieder einen Sinn bekommt.

Meine Beobachtungen an Menschen haben mir gezeigt, dass alle diese Regeln des Lebens vernünftig sind. Ich persönlich mag Ratschläge wie „entspannen Sie sich ...“; allerdings weiß ich nicht so recht, wie. Da hat ein Tipp wie: „Putzen Sie Ihre Schuhe, bevor Sie aus dem Haus gehen“ weit mehr Sinn, denn das ist etwas, was ich wirklich tun kann und dessen Sinn mir auch sofort einleuchtet. Denn ich bin der Meinung, dass sauber geputzte und polierte Schuhe einen besseren Eindruck machen als ungepflegte.

Sie werden hier jedoch keine Schuhpflegetipps finden, auch nichts Inspiratives oder New-Age-Mäßiges, womit ich nicht sagen will, dass das alles unwichtig wäre. Ich finde einfach, es ist besser, realistische Dinge vorzuschlagen und keine Klischees zu verbreiten – nach dem Motto „die Zeit heilt viele Wunden“ oder „die Liebe besiegt alles andere“ –, denn wenn Sie sie praktisch anwenden wollen, funktionieren solche Ratschläge nicht, zumindest bei mir nicht.

Was Sie in diesem Buch finden werden, ist nichts anderes als guter, alter gesunder Menschenverstand. Es gibt hier nichts, was Sie nicht schon kennen. Dieses Buch ist keine Neuentdeckung, es ist eine Gedächtnisstütze. Es soll Sie daran erinnern, dass die Regeln des Lebens allgemeingültig, offensichtlich und einfach sind. Leben Sie danach, und Sie werden sehen, es funktioniert.

Aber was ist mit all den Leuten, die es nicht tun und trotzdem anscheinend erfolgreich sind? Nun, wir alle kennen Menschen, die große Reichtümer erworben haben, rücksichtslos, unfreundlich und herrschsüchtig sind und sich moralisch ziemlich nahe am Rande der Legalität bewegen. Wenn Sie das wollen, ist es sehr wohl erreichbar. Aber ich gehe davon aus, dass Sie nachts ruhig schlafen können wollen, mit sich selbst im Reinen sein und ein anständiger Mensch sein wollen. Das Schöne daran ist, dass es alles in Ihrer Hand liegt. Wir alle können uns jeden Tag neu entscheiden, ob wir auf der Seite der Engel oder auf der der Schurken stehen wollen. Die Regeln für Ihr Leben unterstützen Sie dabei, auf der Seite der Engel zu bleiben, aber Sie müssen das nicht tun. Ich persönlich lasse, wenn ich abends schlafen gehe, meinen Tag schnell noch einmal Revue passieren und hoffe, dass ich dann sagen kann: „Ja, es war ein guter Tag, ich habe mich anständig verhalten“ und auf das Erreichte stolz sein kann, anstatt unzufrieden mit meinen Taten, Worten und meinem Leben sein und etwas bereuen oder bedauern zu müssen. Ich gehe lieber mit dem Gefühl schlafen, dass ich etwas bewirkt habe und nett zu den Menschen war, anstatt ihnen weh zu tun – dass ich etwas Spaß hatte und auf der Skala des guten Verhaltens eher bei zehn Punkten als bei einem liege.

Bei den Regeln des Lebens geht es nicht darum, viel Geld zu verdienen und extrem erfolgreich zu werden (vielleicht sollten Sie, wenn Sie das wollen, lieber mein Buch *Die Regeln der Arbeit* lesen). Es geht einfach nur darum, wie Sie sich innerlich fühlen, in welcher Weise Sie auf die Menschen in Ihrer Umgebung Einfluss ausüben, was für ein Freund, Partner und Angehöriger Sie sind, wie sich Ihr Verhalten auf die Welt auswirkt und welchen Eindruck Sie bei anderen hinterlassen.

Ich sehe meine Bücher manchmal ein bisschen wie meine Kinder an. Ich streichle ihnen über den Kopf, putze ihnen die Nase und schicke sie in die Welt hinaus.

Dann will ich natürlich wissen, wie es ihnen geht. Wenn Ihnen die hier beschriebenen Regeln für Ihr Leben gefallen haben oder falls Sie eine oder zwei Regeln kennen, die Sie in diesem Buch vermisst haben, würde ich mich über Ihre Meinung sehr freuen. Schicken Sie einfach eine E-Mail an Richard.Templar@RichardTemplar.co.uk.

Richard Templar

REGELN FÜR SIE SELBST

Ich habe „Die Regeln des Lebens“ in fünf Bereiche unterteilt – in Regeln für Sie selbst, für die Partnerschaft, Familie und enge Freunde, Ihre gesellschaftliche Umgebung (dazu gehören Arbeitsumgebung und Bekannte) und schließlich die gesamte Welt, in der wir leben. Damit sind alle fünf Sphären, in denen wir, ohne es zu wissen, leben, abgedeckt.

Beginnen wir mit dem wichtigsten der fünf Bereiche, den Regeln für uns selbst – persönlichen Regeln für den Umgang mit unserem Ich. Diese Regeln helfen uns dabei, morgens aus dem Bett zu kommen, die Welt positiv zu sehen und sicher und erfolgreich durch den Tag zu kommen, egal was auch kommen mag. Sie tragen dazu bei, Stress zu reduzieren und uns die richtige Einstellung zum Leben zu vermitteln. Sie ermutigen uns, uns eigene Anforderungen und Ziele zu setzen, die wir erreichen wollen.

Ich nehme an, diese Regeln müssen für jeden Einzelnen von uns individuell angepasst werden, je nach Art der Erziehung, Alter und aktueller Lebenssituation. Wir alle brauchen persönliche Standards, nach denen wir leben wollen. Sie können von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein, wichtig ist nur, dass wir sie haben. Ohne sie würden wir ziellos und ohne Kontrolle wie ein Blatt im Wind dahin treiben. Sie geben uns einen festen Mittelpunkt, etwas, auf das wir immer zurückgreifen können – etwas, das uns Bodenhaftung gibt und unsere Batterien neu auflädt. Sie sind unser Maßstab für den eigenen, persönlichen Fortschritt.

Dabei geht es aber nicht nur um Standards, sondern auch um Fröhlichkeit, Spaß und Lebensfreude.

BEHALTEN SIE ES FÜR SICH.

Sie wollen lernen, die Regeln zu beachten. Sie haben sich auf den Weg gemacht zu einem Abenteuer, das Ihr Leben verändern kann, wenn Sie Ihre Mission annehmen. Sie suchen nach Möglichkeiten, positiver, glücklicher und erfolgreicher zu werden bei allem, was Sie tun. Es ist also nicht notwendig, irgendjemandem etwas davon zu verraten. Halten Sie sich bedeckt. Besserwisser sind nicht gefragt und nicht gern gesehen. So einfach ist das. Die erste Regel lautet daher: *Behalten* Sie es für sich.

Es mag Zeiten geben, da wollen Sie sich gern mit anderen Menschen über das, was Sie mit sich vorhaben, austauschen; Es ist nur natürlich, dass Sie jemandem auch einmal mitteilen wollen, was Sie bewegt. Aber nein – Sie sollten es nicht tun, und Sie werden es nicht tun. Ihre Umgebung soll es lieber selbst herausfinden, ohne von Ihnen mit der Nase darauf gestoßen zu werden. Sie halten das vielleicht für unfair, aber es ist fairer, als Sie glauben. Wenn Sie gleich alles ausposaunen, gehen die Leute bloß auf Abstand. Und das ist richtig so – keiner mag es, sich Predigten anhören zu müssen. Das ist so ähnlich wie mit den Rauchern, die sich das Rauchen abgewöhnt haben und nun auf Teufel komm raus versuchen, alle ihre Raucherfreunde zu bekehren. Das Problem ist, dass Ihre Freunde eben noch nicht so weit sind, aufhören zu wollen und Sie deshalb schnell als selbstgefällig, eingebildet oder, was noch schlimmer ist, als fanatischen Ex-Raucher ansehen. Solche Leute mögen wir alle nicht.

KEINE PREDIGTEN, KEINE WERBUNG, KEIN WORT ÜBER DIESES BUCH.

Die erste Regel lautet ganz einfach: Keine Predigt, keine Werbung, kein Missionieren und In-die-Welt-Hinausposaunen – am besten kein Wort darüber.

Wenn sich Ihre Lebenseinstellung verändert und die Leute Sie fragen, was Sie tun oder getan haben, um das zu erreichen, sagen Sie einfach, es sei nichts Besonderes, Sie seien „heute einfach nur gut drauf“, und Sie werden sehen, dass Sie sich besser oder glücklicher, lebendiger oder fröhlicher fühlen. Es nicht nötig, mehr ins Detail zu gehen, denn das interessiert die Leute sowieso nicht wirklich. Es wäre sogar das Gegenteil dessen, was die Leute hören wollen. Es ist so ähnlich wie mit der Frage: „Wie geht es Ihnen?“ Alle wollen eigentlich nur hören, dass es Ihnen „gut“ geht, ob es nun stimmt oder nicht. Selbst wenn Sie seelisch gerade in einem tiefen Loch stecken, will niemand eine ernsthafte, differenzierte Antwort hören, denn das würde ja bedeuten, dass man sich mit Ihrer Antwort beschäftigen und näher auf sie eingehen muss. Und das wäre für ein locker hingeworfenes „Na, wie geht´s?“ zu viel. Was die Leute hören wollen, ist die Antwort „gut“. Dann können sie problemlos auf ihr eigentliches Anliegen zu sprechen kommen. Sobald Sie nicht einfach nur „gut“ antworten, sondern Ihr Herz ausschütten, geht jeder schnell auf Abstand.

So ähnlich ist es auch mit diesen Regeln. Da es sowieso niemand wirklich wissen will, schweigen Sie lieber. Woher ich das weiß? Weil ich in meinem Buch *Die Regeln der Arbeit*, das viele Menschen dazu befähigt hat, ohne Trickserei am Arbeitsplatz erfolgreicher zu werden, dasselbe empfohlen habe und gesehen habe, dass es wirkt. Machen Sie einfach so weiter, praktizieren Sie es in aller Stille und leben Sie Ihr Leben gemütlich und glücklich, ohne jemanden irgendetwas zu sagen.

ÄLTER WERDEN HEISST NICHT AUTOMATISCH, KLÜGER WERDEN.

Die Annahme, dass wir mit fortschreitendem Alter immer klüger werden, stimmt, fürchte ich, so nicht. Die Regel ist eher, dass wir so dumm bleiben, wie wir sind und immer noch jede Menge Fehler machen. Es sind nur immer neue, andere Fehler. Natürlich lernen wir alle aus Erfahrung und werden dieselben Fehler nicht unbedingt zweimal machen, aber es gibt eine Menge anderer Fettnäpfchen, die nur darauf warten, dass wir in sie hineintappen. Das Geheimnis besteht darin, das zu akzeptieren und sich nicht verrückt zu machen, wenn Sie neue Fehler begehen. Die Regel lautet: Seien Sie nachsichtig mit sich selbst, wenn Sie etwas vermässelt haben. Machen Sie sich keine Vorwürfe und akzeptieren Sie es als Teil der Erfahrung, dass älter werden nicht automatisch klüger werden heißt.

Hinterher ist man immer schlauer und sieht genau, was man falsch gemacht hat, aber wir Menschen können nicht alle Probleme voraussehen. Weisheit bedeutet nicht, keine Fehler mehr zu machen, sondern zu lernen, wie man hinterher mit heiler Haut und intakter Würde aus dem Schlamassel herauskommt.

Solange wir jung sind, denken wir, nur die alten Menschen würden älter. Dabei betrifft es uns alle, und wir haben keine andere Wahl, als es anzunehmen und das Beste daraus zu machen. Was wir auch tun, wie wir auch

leben, wir werden immer älter. Das ist eine Tatsache. Und je älter wir werden, desto schneller scheint der Alterungsprozess fortzuschreiten. Sehen Sie es so: Je älter Sie werden, in umso mehr Bereichen haben Sie bereits Erfahrungen mit Fehlern gesammelt. Es wird immer neue Bereiche geben, in denen wir noch keine Erfahrung und keine Richtschnur haben und Mist bauen oder überreagieren. Je flexibler wir sind, je abenteuerlustiger, je lebensbejahender, umso mehr neue Straßen können wir entdecken und erobern – Fehler natürlich inbegriffen.

WEISHEIT BEDEUTET NICHT, KEINE FEHLER
MEHR ZU MACHEN, SONDERN ZU LERNEN,
WIE MAN HINTERHER MIT HEILER HAUT UND
INTAKTER WÜRDE AUS DEM SCHLAMASSEL
HERAUSKOMMT.

Es genügt, zurückzuschauen, zu verstehen, was falsch gelaufen ist und sich zu bemühen, dieselben Fehler nicht noch einmal zu machen; viel mehr können wir nicht tun. Die Regeln, die für Sie gelten, gelten auch für alle anderen um Sie herum. Auch sie werden alle älter. Und nicht unbedingt klüger. Wenn Sie das akzeptieren, sind Sie verständnisvoller und liebevoller – sich selbst und den anderen gegenüber.

Der Spruch „Die Zeit heilt viele Wunden“ stimmt tatsächlich. Vieles wird besser, je älter man wird. Je mehr Fehler Sie schon gemacht haben, umso weniger neue werden Sie machen. Die gute Nachricht ist: Je mehr Fehler Sie schon in jungen Jahren gemacht und verarbeitet haben, desto mehr Lehrgeld bleibt Ihnen später wahrscheinlich erspart. Das ist der tiefere Sinn des Jungseins: Es bietet einem die Chance, so viele Fehler wie möglich zu machen und zumindest die schon einmal hinter sich zu bringen.

AKZEPTIEREN SIE, WAS NICHT MEHR ZU ÄNDERN IST.

Menschen machen Fehler, manchmal sehr schwere Fehler. Oft handelt es sich dabei nicht um absichtliche oder persönliche Fehltritte. Manchmal wissen die Leute einfach gar nicht, was sie da anrichten. Das bedeutet, wenn sich früher jemand Ihnen gegenüber schlecht benommen hat, war es bestimmt nicht immer böse gemeint, sondern derjenige war eben genauso naiv, dumm und menschlich, wie wir alle es manchmal sind. Wahrscheinlich gab es schon bei Ihrer Erziehung Fehler, oder jemand hat plötzlich mit Ihnen Schluss gemacht oder so – nicht, weil die Betroffenen Ihnen wehtun wollten, sondern weil sie es nicht besser wussten.

Wenn Sie wollen, können Sie alle Gefühle wie Groll, Ärger oder Reue begraben. Sie können akzeptieren, dass Sie ein wunderbares menschliches Wesen sind, und das wegen all der schlechten Dinge, die Ihnen widerfahren sind, nicht trotzdem. Was geschehen ist, ist vorbei und Sie müssen lernen, nach vorne zu blicken. Verwenden Sie in diesem Zusammenhang nicht die Worte „gut“ oder „schlecht“. Ich weiß, manches davon war richtig schlecht für Sie, aber nicht die Handlungen an sich sind schlecht, sondern das, was sie in uns auslösen. Man kann sich von all diesen Dingen herunterziehen lassen, sich innerlich wie von einer Säure auffressen lassen, bis sie einen bitter, hasserfüllt und sogar krank machen. Besser ist, Sie trennen sich von diesen schlimmen Vorstellungen, werten sie als sinnvolle, charakterbildende Erfahrung und daher als im Allgemeinen eher gut denn schlecht.

Ich persönlich hatte, zumindest wie es schien, eine ziemlich verkorkste Kindheit und war deshalb eine Zeitlang innerlich voll Bitterkeit. Wann immer ich mich selbst als schwach, mutlos oder schlecht erzogen empfand, gab ich meiner schwierigen Kindheit die Schuld. Es ist so leicht, das zu tun. Aber sobald ich akzeptierte, dass Geschehenes nun mal geschehen war und dass es allein meine Entscheidung war, zu vergeben und mich stattdessen besser um meine Zukunft zu kümmern, wurde auf einmal alles viel besser und erträglicher. Eines oder mehrere meiner Geschwister konnten diesen Weg nicht wählen, sie trugen ihren Groll mit sich herum, bis er sie überschwemmte.

WAS GESCHEHEN IST, IST VORBEI UND SIE MÜSSEN LERNEN, NACH VORNE ZU BLICKEN.

Für mich persönlich war es wesentlich, wenn ich mehr aus meinem Leben machen wollte, alle negativen Umstände als wichtigen Teil meiner Persönlichkeit anzunehmen und dann weiterzugehen. Ich wollte sogar erreichen, dass sie mir Kraft für die Zukunft geben und mich so positiv beeinflussen, dass ich mir ein Leben ganz ohne sie gar nicht mehr vorstellen kann. Inzwischen bin ich so weit, dass ich, wenn ich wählen dürfte, an meinem Leben gar nichts mehr ändern würde. Sicher war es für mich als Kind, wenn ich zurückblicke, alles andere als leicht, dieses Leben so führen zu müssen, aber es hat mich zu dem Menschen gemacht, der ich heute bin.

Ich glaube, der Wendepunkt meiner inneren Einstellung trat in dem Moment ein, in dem mir klar wurde, dass die Leute, die mir „Unrecht getan“ hatten, selbst wenn sie heute vor mir stünden, alle miteinander nichts mehr tun oder ändern könnten. Auch sie müssten sich damit abfinden, dass das Geschehene nicht zu ändern ist, dass es kein Zurück gibt. Schauen wir also nicht mehr zurück, sondern nach vorne. Machen Sie das zu Ihrem Motto – nach vorne schauen, nicht stehen bleiben.

AKZEPTIEREN SIE SICH SO, WIE SIE SIND.

Wenn Sie sich einmal damit abgefunden haben, dass das Vergangene vorbei ist, dann können Sie sich endlich so sehen, wie Sie heute dastehen. Sie können nicht zurückgehen und alles ungeschehen machen, also müssen Sie mit dem zurechtkommen, was Sie haben. Ich meine damit nichts New-Age-Mäßiges wie „liebe Dich selbst“ – das ist mir viel zu hoch. Nein, fangen wir erst einmal mit dem Einfachen an: Lernen Sie, sich zu akzeptieren. Sich anzunehmen ist relativ einfach, denn es bedeutet nichts weiter, als sich so zu nehmen, wie man ist. Sie müssen nichts an sich ändern, sich nicht verbessern oder gar nach Perfektion streben. Ganz im Gegenteil. Sie müssen sich nur annehmen.

SIE MÜSSEN NICHTS AN SICH ÄNDERN,
SICH NICHT VERBESSERN ODER GAR NACH
PERFEKTION STREBEN. GANZ IM GEGENTEIL.
SIE MÜSSEN SICH NUR ANNEHMEN.

Das bedeutet, dass Sie auch all Ihre Pickel, den Gefühlswirrwarr, Ihre Laster, Schwächen, usw. akzeptieren sollten. Es bedeutet nicht, dass wir mit all unseren Unzulänglichkeiten zufrieden sein müssen oder uns auf unseren Lorbeeren ausruhen und ein moralisch fragwürdiges Leben führen dürfen. Es bedeutet nur, dass wir uns zunächst einmal so annehmen müssen, wie wir sind, um dann darauf aufbauen zu können. Wir wollen uns

nicht schlecht machen, nur weil wir nicht mit allen unseren Eigenschaften zufrieden sind. Doch, wir können eine Menge an uns ändern, wenn wir nur wollen, aber dazu komme ich später. Noch sind wir erst bei Regel Nummer 4.

Dies ist eine der Grundregeln, zu denen es keine Alternative gibt. Wir müssen uns so annehmen, wie wir sind – als das Ergebnis all dessen, was uns passiert ist. Es ist ganz einfach so. Sie sind, wie ich, wie wir alle, ein Mensch. Das bedeutet, dass Sie ziemlich vielschichtig sind. Sie sind voller Wünsche, Ängste, Sünden, Kleinlichkeit, Fehlern aller Art, schlechter Laune, Unhöflichkeit, Wankelmütigkeit, Zögerlichkeit und Eintönigkeit. Das ist es, was ein menschliches Wesen so großartig macht, seine Vielschichtigkeit. Niemand von uns ist perfekt und wird es je sein. Wir können nur mit dem arbeiten, was wir zur Verfügung haben und wer wir sind, und dann können wir uns jeden Tag neu entscheiden, wo und wie wir uns bessern wollen. Das ist alles, was von uns verlangt wird – diese Entscheidung zu treffen. Wach zu sein, bewusst zu leben, bereit zu sein, das Richtige zu tun. Und zu akzeptieren, dass es auch Tage gibt, an denen man es nicht schafft. An manchen Tagen werden Sie, wie wir alle, nicht viel bewegen. Das ist nicht so schlimm, lassen Sie sich davon nicht aus der Ruhe bringen. Rappeln Sie sich wieder auf und fangen Sie noch mal von vorne an. Akzeptieren Sie, dass Sie es manchmal nicht schaffen werden und dass auch Sie ‚nur‘ ein Mensch sind.

Ich weiß sehr wohl, wie schwer einem das oft fällt, aber wenn Sie sich einmal dafür entschieden haben, die Regeln zu beachten, sind Sie schon auf dem richtigen Weg. Hören Sie auf damit, die Schuld bei sich zu suchen und sich selbst das Leben schwer zu machen. Nehmen Sie sich lieber so an, wie Sie sind. Sie tun gerade Ihr Bestes, was Sie tun können, also gratulieren Sie sich zu diesem Entschluss und machen Sie so weiter.