

## **Inhaltsverzeichnis: Entdecke das Glück des Handelns**

*Überwinden, was das Leben blockiert*

### **0 Einleitung**

*„Man muss in das Gelingen verliebt sein!“ (Ernst Bloch)*

### **1 Die besten Absichten – und dann das!**

*„Mein Leben ist ein einziger Fehlschlag gewesen“. (Claude Monet)*

#### **1.1 Entschlusslosigkeit, Zweifel und Grübeln: Zwanghafte Handlungsstörungen**

*„Lass das lange Vorbereiten, fang Dein Leben an beizeiten!“ (Rusticocampus)*

- Wenn aus Absichten nie Pläne werden
- Wenn Sie immer ein Haar in der Suppe finden
- Ängste, Zwänge, Trotz: Tutti quanti

#### **1.2 Vermeiden, verträdeln, sich verzetteln: Aufschieben als Feind von Erfolg und Genuss**

*„Abends denk ich immer: Was ich heute alles nicht gemacht habe, reicht auch für zwei!“ (Wolfgang Neuss)*

- Nicht an die Aufgaben denken
- Der Übersprung in eine andere Aktivität
- Altruistische Abtretung

#### **1.3 Im Alltagstrott: Sich leben lassen**

*„Ein Zustand, der alle Tage neuen Verdruss zuzieht, ist nicht der rechte (Goethe)*

- Schwach ausgeprägte Ziele und Wünsche
- Sorglosigkeit und mangelnde Achtsamkeit
- Action suchen

#### **1.4 Hartnäckig im Widerstand**

*„Könnte ich umsetzen, was Ihr Buch mir rät, ich hätte das Problem nicht! (Ein Nicht-Leser)*

- Ein entschlossenes Jein!
- Wenn mich nur jemand zwingen würde!
- Die falschen Probleme lösen

#### **1.5 Die Problembilanz**

*„Ich sinke zu Boden unter der Last all dessen, was ich nicht getan habe.“ (Paul Valéry)*

- Die Kosten des Vermeidens
- Der Nutzen der Handlungsstörungen
- Small winners

## **2 Ab morgen lebe ich anders: Sich erfolgreich verändern**

*„Morgen werde ich mich ändern, gestern wollte ich es heute schon!“ (Christine Busta)*

### **2.1 Dinge anders angehen**

*„Ich weiß nicht, ob es besser wird, wenn es anders wird. Aber es muss anders werden, wenn es besser werden soll.“ (G. Ch. Lichtenberg)*

- Raus aus der Komfortzone: Die Veränderungsresistenz überwinden
- Handlungskontrolle zurückgewinnen
- Strategien gegen Grübeln und Zaudern

### **2.2 Kompetenter handeln**

*„Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.“ (Franz Kafka)*

- Vernünftige Ziele bestimmen
- Verbindliche Entscheidungen treffen
- Realisierbare Pläne umsetzen

### **2.3 Endlich erledigt: Nicht länger im Wartestand leben**

*„Was du aus dem Heute machst, entscheidet darüber, was das Morgen aus dir macht.“ (Anonym)*

- Mehr desselben: Motiviert, konzentriert, konsequent
- Wollen und Willen
- Karriere machen

## **3 Das Leben neu gestalten**

*Das Leben ist die Suche des Nichts nach dem Etwas (Christian Morgenstern)*

### **3.1 Sich akzeptieren**

*„Ich war es endlich müde, mich fortzuwerfen, Blumen zu suchen in der Wüste und Trauben über dem Eisfeld.“ (Hölderlin)*

- Sich akzeptieren: Wie geht das?
- Ich will so bleiben, wie ich bin – oder doch nicht?
- Ganz entspannt im Schlendrian

### **3.2 Dogmen überwinden**

*„Dieses sind meine Prinzipien! Wenn Sie Ihnen nicht gefallen: Ich hab auch andere.“ (Groucho Marx)*

- Ein besseres Leben führen
- Selbstbestimmt Werte setzen
- Vernünftiger Egoismus

### **3.3 Neue Überzeugungen finden**

*„Wer A sagt, der muss nicht B sagen. Er kann auch erkennen, dass A falsch war.“ (Bertolt Brecht)*

- Heraus aus der Opferrolle
- Fehlerfreundlich werden
- Das Glück des Handelns