

BUDENZAUBER STATT TOILETTENPAPIER: DEINE WOHNZIMMER FETE

DAS „CHANCEN“-SPECIAL-ABO

DEIN INSPIRATIONS-HOME-ENTERTAINMENT FÜR DICH!

Vielleicht dienen sie Dir nicht nur als Reminder, sondern bringen Dich Deinem persönlichen „Lebens-Warum“ und Deiner einzigartigen Leuchtkraft etwas näher. Serienjunkies waren gestern - lasse Dir stattdessen von uns die Unterhaltung bieten, die Dich ein Stückchen näher zu Dir selbst, Deinen Träumen und Deinen unbegrenzten Möglichkeiten bringt.

Was könnte spannender sein?

BÜCHERLISTE

Ach, Bücher sind was feines. Wann hast Du zum letzten Mal ein richtig gutes Buch gelesen?

Mache es Dir mit Tee auf Deiner Couch so richtig gemütlich! Bücher, die Dich aufrichtig berühren, wollen verarbeitet werden. Markiere, fotografiere oder knicke Dir die wichtigsten Stellen ein. Aber vor lauter Lesen bitte nicht vergessen, Deine eigene Geschichte zu schreiben!



---> Ab Oktober kannst du wieder bei unserem Abo einsteigen

KATEGORIE: SELBSTLIEBE

Wurster, Sandra: Das Leben ist zu kurz um den Bauch einzuziehen.

Stuttgart: Trias

Sincero, Jen: Du bist der Hammer! München: Ariston

Sincero, Jen: Du GeldGenie! München: Ariston

Grabbe, Megan Jayne: Body Positivity. München: Knauer

Albrecht, Magda: Fa(t)shionista. Berlin: Ullstein 2018.

Betz, Robert: Wahre Liebe lässt frei! München: Heyne 2014.

Brown, Brené: Verletzlichkeit macht stark. München: Goldmann 2017.

Brown, Brené: Laufen lernt man nur Hinfallen: Wie wir zu echter inneren Stärke finden: Kailash 2016

Hay, Louise L.: Gesundheit für Körper und Seele. Berlin: Allegria 2010.

Jäger, Nicole: Nicht direkt perfekt. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt 2018.

Kaller, Nunu: Fuck Beauty! Köln: Kiepenheuer & Witsch 2018.

Von Kürthy, Ildikó: Neuland. Wie ich mich selber suchte und jemand ganz anderen fand.

Reinbek bei Hamburg: Rowohlt 2016.

Lambert, Paula: Finde dich gut, sonst findet dich keiner. München: Heyne 2016.

Seiler, Laura Malina: Mögest du glücklich sein. München: Komplett Media 2017

Liedloff, Jean: Auf der Suche nach dem verlorenen Glück. München: C. H. Beck 2017.

Lindau, Veit: Selbstliebe. Willkommen zu Hause in dir! München: Goldmann 2016.

Neff, Kirstin: Selbstmitgefühl. München: Kailash 2012.

Rudolph, Ina: Ich will mich ja selbst lieben, aber muss ich mich dafür ändern?

München: Goldmann 2017.

Scheuermann, Ulrike: Innerlich frei. Knauer 2016.

Schneider, Maren: Seelenstärke. Der achtsame Weg zu Regeneration und Heilung.

München: Kailash 2014.

Strelecky, John: Wiedersehen im Café am Rande der Welt. München: dtv 2014.

Wolynn, Mark: Dieser Schmerz ist nicht meiner. München:

Jack, Canfield: Hühnersuppe für die Seele. Goldmann Verlag: 1996



Stahl, Stephanie: Das Kind in dir muss Heimat finden. Kailash: 2017

Walsch, Neal Donald. Gespräche mit Gott. Arkana 2013

Coelho, Paulo . Der Alchimist. Diogenes Verlag AG. 2007

Ende, Michael. MOMO. Thienemann Verlag 2017

Engelmann, Julia. Eines Tages, Baby. Wilhelm Goldmann Verlag. 2014

Byrne, Rhonda. The Secret. TS Production. 2006

Agrawal, Miki. Disrupt-Her: Ein Manifest für die selbstbestimmte Frau. J. Kamphausens Verlag

Kaur, Rup. Honey and Milk. Andrews McMeel Publishing. 2015

Stömer, Luisa. Ebbe und Blut. Goldmann Verlag. 2018

Austinkleon

KATEGORIE: DENKEN

Chudak, Evelin: Freiheit beginnt im Kopf. Norderstedt: BoD 2016.

Dobelli, Rolf: Wer bin ich? Zürich: Diogenes 2015.

Dobelli, Rolf: Die Kunst des klaren Denkens. München: Hanser 2011.

Havener, Thorsten: Ohne Worte. Was andere über dich denken. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt 2014.

Hüther, Gerald: Mit Freude lernen – ein Leben lang. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2016.

Juul, Jesper: Dein kompetentes Kind. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt 2009.

Stahl, Stefanie: Das Kind in dir muss Heimat finden. München: Kailash 2015.

Sandberg, Sheryl: Lean in. München: Ullstein

Wizorek, Anne: Weil ein AUFSCHREI nicht reicht. Frankfurt am Main: Fischer

Adichie, Chimamanda Ngozi: Liebe Ijeawe. Frankfurt an Mainz: Fischer

KATEGORIE: GLÜCKLICHES LEBEN

Berzbach, Frank: Die Kunst ein kreatives Leben zu führen. Mainz: Hermann Schmidt 2013.

Betz, Robert: Willkommen im Reich der Fülle. Burgrain: Koha 2014.

Betz, Robert: Willst du normal sein oder glücklich? München: Heyne 2011.

Betz, Robert: Raus aus den alten Schuhen. München: Integral 2008.

Bucay, Jorge: Komm, ich erzähl dir eine Geschichte. Frankfurt a. M.: Fischer 2016.

Espinosa, Albert: Die roten Geheimnisse. München: Kailash 2016.

Förster, Anja / Kreuz, Peter: Macht, was ihr liebt! München: Pantheon 2015.

Förster, Anja / Kreuz, Peter: Nur Tote bleiben liegen. München: Pantheon 2014.

Förster, Anja / Kreuz, Peter: Hört auf zu arbeiten! München: Pantheon 2013.

Izzo, John: Die fünf Geheimnisse, die Sie entdecken sollten, bevor Sie sterben.

München: Goldmann 2010.

Kerkeling, Hape: Ich bin dann mal weg. München/Zürich: Piper 2006.

Koidl, Maria: Blender. Warum immer die Falschen Erfolg haben. München: Goldmann 2013.

Lindau, Veit: Opus. Mach dein Leben zu einem Meisterwerk. München: Goldmann 2016.

Lindau, Veit: Erfolgsbooster. Mach deine Träume wahr. München: Goldmann 2016.

Lindau, Veit: Seelengevögelt. Manifest für das Leben. München: Goldmann 2013.

Mikosch, Claus: Der kleine Buddha entdeckt die Kraft der Veränderung. Freiburg i. Br.: Herder 2017.

Strelecky, John: Safari des Lebens. München: dtv 2007.

Trudeau, Kevin: Natural Cures They Don't Want You to Know About. Elk Grove Village (Ill.):

Vanguard Press 2006.

Van den Boom, Maïke: Wo geht's denn hier zum Glück? Frankfurt a. M.: Fischer 2015.

Ware, Bronnie: 5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen. München: Goldmann 2016.

Landsteiner, Anika: Leben wird aus Mut gemacht. München: Goldmann 2019.

KATEGORIE: ACHTSAMKEIT

Bordt SJ, Michael: Die Kunst, die Eltern zu enttäuschen. München: Elisabeth Sandmann 2017.

Guru, Lazy: Entspannt durchs Leben. München: Ariston 2016.

Kabat-Zinn, Jon: Im Alltag Ruhe finden. München: Knaur 2015.

Rudolph, Ina: Ich will ja loslassen, doch woran halte ich mich dann fest? München: Goldmann 2016.

Schmid, Wilhelm: Gelassenheit. Berlin: Insel 2014.

KATEGORIE: WEITERE BÜCHER

- Arden, Paul: Es kommt nicht darauf an, wer du bist, sondern wer du sein willst. Berlin: Phaidon 2005.
- Bartens, Werner: Was Paare zusammenhält. München: Knauer 2013.
- Chapman, Gary: Die fünf Sprachen der Liebe. Marburg an der Lahn: Francke 2004.
- Enders, Giulia: Darm mit Charme. Berlin: Ullstein 2014.
- Engelmann, Julia: Wir können alles sein, Baby. München: Goldmann 2015.
- Gruner + Jahr (Hrsg.): Flow – Achtsamkeit. Ein Übungsbuch. Hamburg: G+J 2018.
- Jaud, Tommy: Sean Brummel: Einen Scheiß muss ich. Frankfurt a. M.: Fischer 2015.
- Kawai, Miyabi / Cortez, Manuel: Finde deinen Style! Reinbek bei Hamburg: Rowohlt 2018.
- Lindau, Veit: Liebe radikal. München: Kailash 2014.
- Mandela, Ndaba: Mut zur Vergebung. Köln: DuMont 2018.
- Wander, Maxie: Guten Morgen, du Schöne. Frankfurt a. M.: Suhrkamp 2007.
- Wild, Rebecca: Erziehung zum Sein. Erfahrungsbericht einer aktiven Schule. Freiamt 2008.
- Alizadeh, Madeleine: Starkes weiches Herz. München: Ullstein 2019.

FILMABENDE

Unsere Bauchfrau Sandra liebt bewegende Filme.

Regelmäßige Filmabende gehören nicht nur zu ihrer Energie-Quelle, sondern sind aus ihrem Alltag auch nicht mehr wegzudenken. Ein guter Film braucht, wie ein guter Wein, Zeit zum Atmen. Nimm Dir also anschließend Zeit, um einen Film auch wirken zu lassen - sei es im Austausch mit Freunden oder mit Dir selbst. Stopfe danach nicht direkt wieder neue Information in Dich hinein. Doch vergiss vor lauter Filmabenden bitte nicht, dass Du nicht nur die Autorin Deines eigenen Lebensstücks bist, sondern auch die wichtigste Zuschauerin.

Embrace – Du bist schön von Taryn Brumfitt (2017).

Das Beste kommt zum Schluss von Rob Rainer (2007).

From Business to Being von Julian Wildgruber, Hanna Henigin (2017).

InnSaie – Die Kraft der Intuition von Úlfur Eldjárn (2016).

Wie im Himmel von Kay Pollak (2004)

Into the Wild von Sean Penn (2007)

Frida Kahlo von Julie Taymor (2002)

The Happy Film von Stefan Sagmeister (2017)

Hectors Reise oder Die Suche nach dem Glück von Peter Chelsom (2014)

Alte Zöpfe von Haifaa Al Mansour (20018)

Der junge muss an die frische Luft von Caroline Link (2018)

Eat Pray Love von Ryan Murphy (2010)

Billy Elliot von Stephen Daldry (2000)

Captain Fantastic - Einmal Wildnis und zurück von Matt Ross (2016)

Club der toten Dichter von Peter Weir (1990)

Jobs von Joshua Michael Stern (2013)

Ziemlich beste Freunde von Olivier Nakache und Éric Toledano (2011)

Life of Pi: Schiffbruch mit Tiger von Ang Lee (2012)

Hinter dem Horizont von Vincent Ward (1998)

Hairspray von Adam Shankman (2007)

Isn't It Romantic von Todd Strauss-Schulson (2019)

The Incredible Jessica James von James C. Strouse (2017)

Das Leben ist schön von Roberto Benigni (1998)

Once von John Carney (2008)

Green Book - Eine besondere Freundschaft von Peter Farelly(2018)

Tomorrow - Die Welt ist voller Lösungen von Cyril Dion und Melanie Laurent (2016)

Weit. Die Geschichte von einem Weg um die Welt von Gwendolyn Weisser und Patrick Allgäuer (2017)

303 von Hanz Weingartner (2018)

Die Göttliche Ordnung von Petra Biondina Volpe (2017)
Die Hütte - Ein Wochenende mit Gott von Stuart Hazeldine (2017)
Klick von Frank Coraci (2006)
I Feel pretty Amy Schumer von Abby Kohn und Marc Silverstein (2018)
Little Miss Sunshine von Valerie Faris und Jonathan Dayton (2006)
Mein Leben als Zucchini von Claude Barras (2017)
Best Exotic Marigold Hotel von John Madden (2012)
Patch Adams von Tom Shadyac (1998)
Bekas von Karzai Kader (2014)
Capernraum- Stadt der Hoffnung von Nadine Labaki (2019)
Anleitung zum Unglücklichsein von Sherry Hormann (2012)
Wild - Der große Trip von Jean-Marc Vallée (2015)
Verborgene Schönheit von David Frankel (2017)
Phantastische Tierwesen von David Yates (2016)

MUSIK:

Das Licht dieser Welt von Gilbert zu Knyphausen
Schön genug von Haller
Gelernt von Käptn Peng
Solange du dich bewegst von Wilhelmine
Queen von Jessie J
Schön genug - Akustik Version von Lina Maly
I Am a Woman von Naomi Wachira
Water Me von Lizzo
Ricki Lake von Netta
Rolling in the Deep von Adele



Me Too von Meghan Trainor

Electric Lady von Janelle Monae

Perfect to me von Anne-Marie

Girl on Fire von Alicia Keys

Fuck what they told ya von Leslie Clio

Thursday von Jess Glynne

Gold von MILCK

Be OK von Ingrid Michaelson

>> Wir haben eine Spotify-Playlist mit dem Namen „Shake your Belly“ erstellt

- höre gerne mal rein!

INTERNET:

Sortiere in Deinen Social-Media-Accounts alles aus, was Dir nicht gut tut. Suche Dir stattdessen Accounts mit mehr Abwechslung und Vielfalt, die Dich inspirieren und bestärken. Du wirst überrascht sein, wie bereichernd das sein kann. Versuche zusätzlich, immer mal wieder etwas Neues zu lernen. Dabei hilft es, mit offenem Herzen und ohne Vorurteile neue Sachen anzugehen (und manchmal mit viel Humor).

- aufklo
- pulsreportage
- imgegenteil
- vulvalution_magazin
- einhorn.period



GEDICHTE UND GESCHICHTEN:

HOW TO BE AN ARTIST VON SARK

Lass Dich fallen.

Lerne Schnecken zu beobachten.

Pflanze unmögliche Gärten.

Lade jemand Gefährlichen zum Tee ein.

Fertige kleine Zeichen, die „ja“ sagen und verteile sie überall in Deinem Haus.

Werde ein Freund von Freiheit und Unsicherheit.

Freue Dich auf Träume.

Weine bei Kinofilmen.

Schauke so hoch Du kannst mit einer Schaukel bei Mondlicht.

Pflege verschiedene Stimmungen.

Verweigere Dich, „verantwortlich zu sein“ – tu es aus Liebe!

Mache eine Menge Nickerchen.

Gib Geld weiter. Tu es jetzt. Das Geld wird folgen.

Glaube an Zauberei.

Lache eine Menge.

Bade im Mondschein.

Träume wilde, phantasievolle Träume.

Zeichne auf die Wände.

Lies jeden Tag.

Stell Dir vor, Du könntest zaubern.

Kichere mit Kindern. Höre alten Leuten zu.

Öffne Dich. Tauche ein. Sei frei. Schätze Dich selbst.

Lass die Angst fallen. Spiele mit allem.

Unterhalte das Kind in Dir. Du bist unschuldig.

Baue eine Burg aus Decken. Werde nass. Umarme Bäume.

Schreibe Liebesbriefe.



AUS DEM BUCH: GESPRÄCHE MIT GOTT VON NEAL DONALD WALSCH

„Wann hattest Du das letzte Mal das Gefühl, dass Du Deine Seele zum Ausdruck gebracht hast?

Wann hast Du das letzte Mal vor Freude geweint? Gedichte geschrieben?

Musik gemacht? Im Regen getanzt? Einen Kuchen gebacken? Irgendetwas gemalt?

Irgendetwas Kaputttes repariert?

Ein Baby geküsst? Eine Katze an Dein Gesicht gedrückt? Einen Berg erklommen?

Bist nackt bei Mondschein geschwommen?

Hast bei Sonnenaufgang einen Spaziergang unternommen? Auf der Mundharmonika gespielt?

Gespräche geführt bis zum Morgengrauen? Stundenlang Liebe gemacht – am Strand, im Wald?

Mit der Natur kommuniziert? Nach Gott gesucht?“

WAS ERFOLG IST VON BESSIE ANDERSON STANLEY

Es hat derjenige Erfolg gehabt,

Der gut gelebt, oft gelacht und viel geliebt hat.

Der sich Vertrauen und Achtung kluger Menschen verdiente...

Und die Liebe von kleinen Kindern.

Der seinen Platz fand und seine Aufgaben erfüllte,

Der die Welt besser verließ, als er sie vorfand,

Sei es durch schöne Blumen, die er züchtete,

Ein vollendetes Gedicht oder eine gerettete Seele.

Es hat derjenige Erfolg gehabt, dem es nie an Dankbarkeit fehlte,

Und der die Schönheit unserer Welt zu schätzen wusste

Und der nie versäumte, dieses auszudrücken;

Der in anderen immer nur das Beste suchte

Und von sich das Beste gab;

Dessen Leben eine Inspiration war und die Erinnerung an ihn ein Segen.

ZITAT VON JOHN LENNON

„Als ich 5 Jahre alt war, sagte mir meine Mutter immer, dass das Glückliche das Wichtigste im Leben ist. Als ich zur Schule ging, fragten sie mich, was ich sein wollte, wenn ich erwachsen war. Ich schrieb „glücklich“ hin. Sie sagten mir, dass ich die Aufgabe nicht verstanden habe, und ich sagte ihnen, dass sie das Leben nicht verstanden haben.“

ANEKDOTE ZUR SENKUNG DER ARBEITSMORAL VON HENRY DAVID THOREAU

Ein Fischer liegt schlafend und friedlich in seinem Boot, während ein aufgedrehter und hektischer Tourist ihn mehrmals fotografiert. Dadurch wird der Fischer wach und fühlt sich von dem Touristen bedrängt. Noch bevor der Fischer sich selbst eine Zigarette anzünden kann, wird ihm vom Touristen eine solche quasi aufgezwungen. Der Tourist hat augenscheinlich etwas Mitleid mit dem armen Fischer. So entwickelt sich ein Gespräch zwischen den beiden. In diesem fragt der Tourist den Fischer nach Gründen, wieso er denn hier schlafe und nicht den Tag nutze, um Fische zu fangen, gerade weil das Wetter dafür super geeignet sei. Der schon leicht genervte Fischer antwortet erst eine Zeit lang nicht auf die Fragen, bis er dem Touristen erklärt, dass er nicht fischen geht, weil er morgens schon einmal Fische gefangen hat. Völlig perplex von dieser Logik rechnet der Tourist ihm vor, was er alles in einigen Jahren schaffen könnte, wenn er den gesamten Tag Fische fangen würde. Die Rechnung geht bis zum eigenen Fischereiunternehmen mit wahrscheinlich Millionenerträgen. Am Ende der Hochrechnung stockt der Tourist bei „Und dann...“. Auf die Frage des Fischers, was dann wäre, antwortet dieser: „Dann könnten Sie den ganzen Tag hier sitzen und die herrliche Aussicht genießen“. Drauf antwortet der Fischer, dass er das ja bereits jetzt schon tue. Der Tourist verabschiedet sich verwirrt, wobei sich das anfängliche Mitleid ihm gegenüber in Neid verändert hat.

„Die größte Tragödie ist, am Ende des Lebens festzustellen,
dass wir die ganze Zeit geangelt haben,
obwohl wir gar nicht auf Fisch aus waren.“

– Unbekannt

„Jeder ist ein Genie! Aber wenn Du einen Fisch danach beurteilst,
ob er auf einen Baum klettern kann, wird er sein ganzes Leben denken, er sei dumm.“

– Albert Einstein

„Das Geheimnis der Veränderung ist, alle Energie nicht auf die Bekämpfung des Alten zu legen,
sondern auf den Aufbau des Neuen.“

– Sokrates

DIE KLEINE WELLE

Eine kleine Welle genießt ihr Sein und die wunderschöne Aussicht, die ihr um sie herum geboten wird. Plötzlich taucht eine andere Welle neben ihr auf und berichtet voller Angst, dass sie gehört habe, dass man am Ufer auseinander bricht. Plötzlich bekommt die kleine Welle Angst, kann ihr Dasein nicht mehr genießen und konzentriert sich nur auf das Ende des Ufers.

Da kommt eine große Welle von hinten, umarmt die kleine Welle und sagt zu ihr:

„Keine Angst, du bist nicht ‚nur‘ eine Welle, sondern der ganze Ozean.“



WILLKOMMEN IM LEBENSRESTAURANT VON FABIAN RIES

Der Kellner kommt zum Karl und zückt Stift und Notizblock: „Sie wünschen?“ Karl antwortet mit grummelnden Magen: „Ich habe Hunger. Ich will Essen!“ Der Kellner wartet noch einen Augenblick, bis er wieder fragt: „Sie wünschen?“ Karl erwidert abermals „Habe ich doch gesagt! Ich will ESSEN!“ Der Kellner verlässt Karl, um sich um seine weiteren Gäste zu kümmern. Soll sich der Gast erst mal bewusst werden, was er wirklich möchte.

Das klingt verrückt. Doch wie oft verhalten wir uns genau wie Karl?

- Ich bin zu dick, ich will abnehmen.
- Ich bin schlecht in der Schule/Studium. Ich will besser sein.
- Mein Chef ist ein Arschloch. Ich muss hier weg.

Wie viel willst du abnehmen? Reichen dir ein paar Gramm? Was bedeutet es für dich, besser zu sein? Beschränkst du es auf deine Noten? Willst du in einer anderen Abteilung, einem anderen Unternehmen oder als Selbständiger arbeiten? Weißt du, welche Gefühle dahinterstecken und nach was du dich in Wahrheit sehnst?

Bei vielen von unseren Wünschen hat der Kellner des Lebens keinen blassen Schimmer, was er uns bringen soll. Meistens sind es allgemeine Wünsche, die weder messbar noch spezifisch sind. Wie Karl schreien wir nur unsere Bedürfnisse in die Welt und das Leben reagiert – es wartet, bis wir unsere Wünsche richtig formulieren.

Konzentriere Dich Auf Das, Was Du Möchtest

Karl pustet aus beiden Backen. O.K., sein Fehler. Er verlangt nach der Speisekarte. Der Kellner bringt sie sogleich. Sie ist so dick wie ein Telefonbuch! Es gibt alles Erdenkliche. Der Kellner steht vor ihm mit spitzem Bleistift. „Sie wünschen?“ „Ja, ganz langsam. Ich muss mich hier erst mal zurechtfinden.“ Er ist bei den Meeresfrüchten gelandet.

„Die Fischsuppe nehme ich schon mal nicht. Auf keinen Fall.“ Der Kellner nickt, notiert sich die Fischsuppe und schreitet in die Küche. Der Kellner ist trainiert, Bestellungen aufzunehmen. Er versteht das Wort „nicht“ nicht und hat allein das Bild der Bestellung im Kopf. Als er Karl die Fischsuppe serviert, ist dieser außer sich.

Das klingt verrückt, aber wie oft konzentrieren wir uns auf Dinge, die wir nicht möchten? Ich hoffe, dass ich die Präsentation nicht versauere ... Wenn ich bei diesem Test durchfalle, dann ... Ich nehme bestimmt fünf Kilo zu, wenn ich dieses Stück Erdbeerkuchen esse.

Ängste sind mächtig, weil sie deinen Fokus auf die Dinge lenken, die du vermeiden möchtest. Der Kellner des Lebens unterscheidet nicht zwischen Gutem und Schlechtem und bringt dir das, worauf du deine Aufmerksamkeit lenkst. Konzentriere dich auf das, was du möchtest. Die bestmögliche Lösung. Die schönste Situation. Das optimale Ergebnis.

Wie wähle Ich Das Richtige?

Karl ist wie erschlagen von den Wahlmöglichkeiten. Was soll er wählen? Als der Kellner heranschreitet und nach der Bestellung fragt, zögert Karl. In dem Moment lehnt sich ein älterer Herr mit faltigem Gesicht und Cowboyhut vom Nachbartisch zu Karl.

Er winkt den Kellner her und sagt: „Dieser junge Mann nimmt eine Lasagne mit doppelt Käse“. Karl mag aufgrund seiner Histamin-Intoleranz keinen Käse. Es ist für ihn unvorstellbar, dass ein anderer für ihn bestellt. Perplex beobachtet er den Kellner, wie er mit der Lasagne-Bestellung in die Küche läuft.

Abwegig? Aber wie oft bestellen unsere Eltern, Chefs, Lehrer, Freunde oder die „Gesellschaft“ für uns? Wie Karl geben wir unsere Macht ab und lassen uns unsere Wünsche diktieren. Woher kommt der Plan von Haus bauen, Familie großziehen und acht Stunden arbeiten?

Wir sind zu einem großen Teil fremdbestimmt und umso mehr wir uns dessen bewusst werden, desto eher lösen wir uns davon. Denn eine Sache ist klar: Wir sind nicht auf diese Welt gekommen, um nach den Wünschen und Vorstellungen Anderer zu leben – egal wie nahe sie uns stehen.

Ändere Dein Leben Mit Entschlossenheit

Dies hat Karl jetzt verstanden. Er entscheidet sich für den Caesar Salad. Als der Kellner wieder die Bestellung aufnehmen möchte, ist Karl durch die vielen Fehlversuche verunsichert und bestellt sehr zögerlich und schüchtern mit den Worten „wenn es Ihnen keine Umstände macht, dann hätte ich bitte gerne einen Caesar Salad, also das wäre schon toll...“

Wer bestellt auf dieser Weise in einem Restaurant? Aber wo liegt der Unterschied zu deinem Leben? Wann hast du das letzte Mal die Fäuste auf den Tisch gehauen und eine Entscheidung getroffen, die von Klarheit und Kraft nur so gestrotzt hat?

Ich entscheide mich, bei der nächsten Klausur eine 1,3 zu schreiben! Ich entscheide mich, fließend Spanisch sprechen zu können! Ich entscheide mich, dreimal in der Woche Sport zu treiben! Und ich wähle ein Leben, das vor Glück, Gesundheit und Liebe überläuft! DAS wird vom Kellner des Lebens verstanden.

Jedoch haben wir Angst. Machen uns klein, damit unsere Kraft die Anderen nicht einschüchtert. Bloß nicht arrogant wirken. Was ist, wenn es nicht klappt? Es gibt viele Gründe, nicht kraftvoll das vom Leben einzufordern, was wir möchten.

Aber es gibt einen guten Grund, es zu tun: Es gibt keine Veränderung und keinen Erfolg, ohne eine kraftvolle Entscheidung zuvor. Möchtest du etwas in deinem Leben ändern, dann entwickle zuvor Entschlossenheit.

Gegenteilige Signale Verwirren Den Kellner

Und Karl ist entschlossen. Er winkt den Kellner her, schaut ihm in die Augen und sagt: „Ich möchte einen Caesar Salad, pronto.“ Der Kellner schreibt die Bestellung auf, bedankt sich und schreitet in Richtung Küche. Karl ist erfreut, dass es leicht gehen kann.

Als er in der Wartezeit die anderen Gerichte der Restaurantgäste sieht, wird er unsicher. Er sieht dampfende Thai-Suppen, sorgsam gefüllte Paprikaschoten und duftendes Zitronen-Fenchel-Risotto. Hat er die richtige Wahl getroffen?

Als der Kellner gerade zu einem anderen Tisch laufen will, hält ihn Karl auf, zieht seine Salat-Bestellung zurück und bittet um Bedenkzeit. Sein Magen bleibt erst mal leer.

Ich will eine Freundin, heißt es am Montag und am Dienstag freuen wir uns über unser Singleleben. Diese widersprüchlichen Signale sind wie verschiedene Bestellungen im Leben. Viele unserer Handlungen stehen ebenfalls im Konflikt zu unseren Wünschen. Wir naschen, obwohl wir abnehmen wollen und schauen Fernsehen, obwohl wir uns nach Freunden und Liebenden sehnen.

Erst wenn unsere Gedanken, Worte und Handlungen im Einklang eine Bestellung formulieren, versteht der Kellner, was wir wünschen.

Vertrauen

Als sich der ältere Mann mit dem Cowboyhut zu ihm lehnt, blockt ihn Karl freundlich ab. Er schafft das alleine. Seine Unsicherheit ist verschwunden. Er ist konzentriert und freut sich darauf zu bestellen. Als der Kellner kommt, wählt Karl mit einem Lächeln wieder den Salat.

Warum auch nicht? Er weiß, dass es nicht seine letzte Bestellung sein wird und sie nicht perfekt sein muss. Er hat unendlich viele Bestellungen vor sich! In Wahrheit muss Karl immer bestellen. Er kann nicht nicht bestellen. Es ist wie ein Spiel, dessen Regeln er jetzt versteht.

Ihm fällt auf, dass nirgendwo Uhren hängen. Keiner der Gäste trägt eine Armbanduhr und auch der Kellner nicht. Im Lebensrestaurant existiert das Konstrukt der Zeit nicht. Karl versteht, dass seine Ungeduld nie mit dem Verstreichen von Zeit zu tun hatte, sondern mit seinem Mangel an Vertrauen. Der Kellner des Lebensrestaurants kennt keinen Zeitdruck.

Keine Hetze. Kein Drang. Er serviert. Mehr muss Karl nicht wissen.

Andere Gäste sehen dies nicht. Sie stehen entrüstet auf, weil sie für ihr Empfinden zu lange auf eine Bestellung warten müssen ...

Karls Wandlung

Doch Karl bleibt entspannt. Er beobachtet nicht mehr gierig die dampfenden Teller, die an ihm vorbeiziehen. Er versucht nicht mehr, den Kellner mit seinen wartenden Blicken auf sich aufmerksam zu machen. Er kontrolliert nicht mehr jeden einzelnen Schritt des Kellners.

Er redet viel lieber mit den anderen Gästen. Hilft ihnen, ihre Bestellungen zu formulieren. Spricht über das liebevoll eingerichtete Ambiente und beglückwünscht sie zu ihren leckeren Gerichten.

Dabei stellt Karl fest, dass der Kellner alle auch noch so komplizierten Extrawünsche berücksichtigt. Für ihn macht es keinen Unterschied, ob Gäste ein Drei-Gänge-Menü oder ein Fleischpflanzerl mit einem trockenen Salatblatt bestellen. Der Kellner unterscheidet nicht zwischen „schweren“ und „leichten“ Gerichten. Er serviert einfach.

Zudem beobachtet Karl, dass einige Gäste außer sich sind, wenn sie „falsche“ Bestellungen

erhalten. Sie rebellieren und beschweren sich. Aber Karl hat aufgepasst. Sie bekommen das, was sie bestellen. Dabei sind ihre Bestellungen meist verwirrend, widersprüchlich und auf das gerichtet, was sie nicht wollen.

Der Moment ist gekommen: Der Kellner überreicht Karl seinen lang ersehnten Caesar Salad. Karl bedankt sich, denn Dankbarkeit bedeutet, dass wir akzeptieren, was wir bestellt haben.

Er hat gelernt, die Kontrolle aufzugeben, sich zurückzulehnen und entspannt auf die herrlichen Gerichte zu warten, die der Kellner mit Freude serviert.

Es ist ein liebevoll hergerichteter Salat, der leckerste, den Karl je gekostet hat. Schlussendlich will der Kellner des Lebens nur das Beste für uns. Karl versteht erst jetzt, wie sehr er als Gast wertgeschätzt wird. Insbesondere, wenn er wieder vergisst, dass er die ganze Zeit bestellt und ungenießbares Essen erhält.

Selbst das bringt der Kellner. Ohne Aufbegehren, ohne Kontrolle, ohne Widerspruch. Der Kellner verwehrt ihm keinen Wunsch. Ja, er würde sogar von Liebe sprechen...

DUMMER SEEMANN

Heute erzählen wir die Geschichte des dummen Seefahrers,
der - nanu;
Seine Reise nie antrat,
denn er verstand es nicht zu packen sein Kanu.

All sein Gut lag auf dem Strand, sollte mit auf die Reise,
doch nicht alles war davon nützlich auf die gleiche Weise.

Die Wichtigsten tat er zur Seite,
Sie wollte er verstauen am Schluss.
Sein Surfbrett, Speer, Paddel und Hut,
Für sein Abenteuer ein absolutes Muss.



Am ganzen Strand versammelten sich Leute,
Sie kamen von fern und von nah.
Und jeder glaubte zu wissen,
Was auf die Reise mitzunehmen war.

Nimm dies, nimm das und jenes noch,
So beriet ihn manch einer;
Zur See gefahren, ins Wasser gestochen,
War von Ihnen noch keiner.

Nimm dies, nimm das und jenes noch,
Zu riefen andere hinzu,
Die Leben lang nur träumten
Von Abenteuern und viel Spaß dazu.

Sie riefen und riefen bald stundenlang
Und ja gar nicht mehr auf.
Der dumme Seemann, er mühte sich,
Und hörte tatsächlich darauf.

Er packte das Kanu, er füllte es,
Wohl hundertmal einen Platz er fand.
Doch stets wenn er meinte, Fertig zu sein,
Stand das wichtigste noch immer am Strand.

Nimm dies, nimm das und jenes noch,
Riefen die Leute in einem fort.
Nimm dies, nimm das und jenes noch,
Ihre Stimmen erfüllten den Ort.



Der Seemann sprach ganz unbeirrt,
Das Wichtigste nämlich am Schluss,
Die Zeit verging und immer noch,
Saß fest mit großem Verdruss.

Wie mache ich's nur, wie tu ich's bloß...
er plagte sich so sehr.

Doch immer noch packte er nicht ins Boot,
Was er dringend brauchte auf dem Meer.

Die Tage und Wochen, Sie gingen dahin,
Die Regensaison hat fast schon begonnen,
Als dann der erste Tropfen kam,
War die Zeit zur Abfahrt verronnen.

Es regnete hinab, viele Tage lang,
Und Donner gesellte sich dazu.
So gab der Mann seinen Traum endlich auf,
Und verließ sein großes Kanu.

Die große Leere verstand er nicht,
Die jeder von uns soll bewahr'n:
Das Wichtigste pack' zuerst ins Boot,
Sonst kannst du nicht in die Ferne fahren.

Und denk an die Geschichte
Vom Seemann, der zu dumm war dazu,
Nie ging er auf Reisen,
Denn er verstand nicht zu beladen sein schönes Kanu.





Was das Wichtigste im Leben,
Packt zuerst in das Kanu,
Sonst habt ihr ein Leben voller Dinge,
Aber keine erfüllenden Abenteuer dazu.

– Hawaiianisches Lied

(aus dem Buch: Wiedersehen im Café am Rande der Welt)



Bauchfrauen

