

Tobias Beck

Unbox Your Life!



Buch

Wohl jeder von uns kämpft mit ein paar »Bewohnern« in seinem Leben: Das sind die Leute, die den ganzen Tag jammern, denen nichts recht ist, die immer das Opfer sind. Solche Typen können ihr ganzes Umfeld mit ihrer Übellaunigkeit herunterziehen. Tobias Becks Bewohnerfrei®-Programm mit dem gleichnamigen Podcast zeigt humorvoll und ebenso fundiert, wie wir wirklich glücklich und erfolgreich werden, wenn wir anderen Menschen Gutes tun und pessimistische Nörgler aus unserem Leben verbannen. Wer seine Chancen sieht, kann auch mit Problemen besser umgehen. Wer seinen eigenen Weg geht und sich von seinen Träumen leiten lässt, muss sich nicht den Vorstellungen der unzufriedenen Zeitgenossen unterwerfen. So leben wir ein authentisches, glückliches und erfolgreiches Leben.

Autor

Tobias Beck, geboren 1977, wurde vom Flugbegleiter mit Lernschwäche zu einem der erfolgreichsten Speaker Europas. Seine Events sind regelmäßig ausverkauft, und er begeistert die Menschen reihenweise, zu ihrem besten Selbst zu werden. Tobias' Bewohnerfrei®-Podcast schoss sofort auf Platz 1 der Charts und wurde bereits mehr als 12 Millionen Mal heruntergeladen. Sein Erfolgstitel *Unbox Your Life!* wurde in 17 Sprachen übersetzt.

Neben seiner Tätigkeit als Autor hält Tobias Keynotes sowie öffentliche Seminare und unterstützt in seiner Freizeit durch verschiedene Projekte die Bildung von Jugendlichen.

www.tobias-beck.com

www.instagram.com/tobias_beck_official

www.facebook.com/tobiasbeck-training

Außerdem von Tobias Beck im Programm:

Unbox Your Relationship! (17911)

Tobias Beck

Unbox Your Life!

Das Geheimnis für mehr Erfolg
in deinem Leben

Das BEWOHNERFREI®-Programm

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber auffindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

3. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe September 2020
Copyright © 2018 der Originalausgabe: GABAL Verlag, Offenbach
Copyright © 2020 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

Umschlag: Uno Werbeagentur, München, nach einem Entwurf
von total italic (Thierry Wijnberg), Amsterdam/Berlin
Umschlagmotiv: kucherav/Adobe Stock

Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: PB tisk, a.s., Pribram

Printed in Czech Republic

GS/EB · IH

ISBN 978-3-442-17855-1

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

- Prolog 7
- Spiegelneuronen 11
- Bewohner – blutleere Vampire mit großem Appetit 17
- Ameisen – ein lebenslanges Marschieren
Richtung Durchschnitt 31
- Diamanten – von Druck und Glanz 35
- Superstars – geboren, um die Welt zu erobern 39
- Warum stehst du jeden Morgen auf?
Finde deine Passion! 43
- Wie ich meine Passion fand 48
- Gespräche mit Ruth 62
- Und nun? Mentoren und Superstars 69
- Worauf wartest du? Ändere dein Leben! 76
- Zurückgeben – die vier Kästchen und das Glück 83
- Früher war alles besser! 96
- Programmieranleitung für Spiegelneuronen 99
- Warum das alles? 115
- Frag niemanden um Erlaubnis 120
- Das Umfeld und dein Wachstum 123



| | |
|--------------------------------------------|-----|
| Das magische Aquarium | 126 |
| Der Fallschirm | 130 |
| Du bist kein Zufall | 133 |
| Diamanten entstehen unter Druck – du auch! | 138 |
| Der Dalai Lama und das große Mimimi | 142 |
| Meine Reise nach innen | 147 |
| Die Spuren der Vergangenheit: pures Gold | 150 |
| Bleib auf deinem Weg | 153 |
| | |
| Literatur | 155 |
| Dank | 156 |
| Register | 157 |

Prolog

»Normalerweise ist die Lufthansa auf dieser Strecke immer zu spät.« Ich blicke meinen Sitznachbarn im Flugzeug verdutzt an und starre in die toten Augen von Rom. Vor gerade einmal einer Minute habe ich mich hingesetzt. Ich habe diesen Menschen neben mir noch nie zuvor gesehen, aber sein Satz bringt mich dazu, augenblicklich nach der Stewardess zu klingeln. Sie werden sich fragen warum, und dazu möchte ich Ihnen gerne eine Frage stellen: Kennen Sie auch solche Menschen, bei denen immer alles furchtbar und grauenvoll ist? Menschen, die das Haar in der Suppe suchen und denen es im Sommer zu heiß und im Winter zu kalt ist? Bei denen das Biowetter im Apotheken-Blättchen immer negativ ausschlägt und der Tag sofort gelaufen ist? Menschen, die einfach nur irgendwie ihren Körper mitbringen, um Ihnen augenblicklich alle Lebensenergie zu entziehen?

Wissen Sie, was ich meine? Wunderbar. Und wissen Sie, wie ich diese Menschen nenne? Dann passen Sie mal auf: Ich drücke also das Knöpfchen über meinem Sitz, und die Stewardess erscheint. Was denn los sei, fragt sie mich. »Neben mir sitzt ein Bewohner«, antworte ich ihr schockiert. »Ein was, bitte?« »Ein Bewohner«, entgegne ich, ohne die Miene zu verziehen. Gleich darauf bekomme ich einen neuen Sitzplatz.

Wieso ich diesen Aufwand betreibe? Weil mein Sitznachbar sonst die gesamte Strecke von Frankfurt nach München genutzt hätte, um mir von seinem extrem schweren Leben zu berichten. Denn genau das tun »Bewohner« – und zwar mit großer Begeisterung! Kennen Sie diese Situationen, in denen Sie Ihren Gesprächspartner am liebsten mit einem Eimerchen Kreide nach



draußen zum Malen schicken würden – in der Hoffnung, dass sich das Problem von selbst erledigt? Leider funktioniert das meistens nicht. Ich habe herausgefunden, wie man sich diese unangenehmen Zeitgenossen am besten vom Leib hält – und genau das können auch Sie in Zukunft mit Bewohnern machen!

Lassen Sie uns Klartext sprechen: Was genau sind Bewohner? Bewohner googeln Krankheiten, wenn ihnen langweilig ist. Bewohner leben nach dem Mondkalender und richten sich nach dem Biowetter, um eine Erklärung für ihre Beschwerden zu haben. Bewohner regen sich darüber auf, dass man das Viereck bei Tetris nicht wenden kann. Wenn Bewohner von Zielen sprechen, meinen sie den Feierabend. Mit längerfristigen Zielen meinen sie das Wochenende – und regen sich dann noch darüber auf, dass ein Tag zwischen Samstag und Sonntag fehlt.

An sich wäre es überhaupt kein Problem, dass diese Menschen ständig vor sich hin jammern, aber sie haben nun mal diese nervige Angewohnheit: Sie sprechen! Zum Beispiel darüber, dass

ihr Cousin dritten Grades mütterlicherseits sich den kleinen Zeh an der Regentonne gestoßen hat. Und wissen Sie, warum diese Menschen das tun? Sie betteln gierig nach Aufmerksamkeit und Anerkennung. Aber die Sache mit der Aufmerksamkeit hat einen Haken: »Je mehr Aufmerksamkeit man einer Sache schenkt, desto größer wird sie«, heißt es nicht umsonst. Ich vergleiche das gerne mit einer Fächerbewegung. Stellen Sie sich vor, Sie fächern mit einem Stück Karton Luft in Richtung Lagerfeuer. Was passiert? Der Bereich, dem Sie Ihre Aufmerksamkeit widmen, wird größer und größer.

Genau so ist es mit Ihnen und den Bewohnern. Diese Spezies vermehrt sich, indem sie mit Ihnen spricht. Was folgt daraus? Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit zu sehr auf Bewohner richten, dann? Richtig, dann werden Sie selbst einer! Wollen Sie das? Sicherlich nicht. Und genau deshalb schreibe ich dieses Buch. Ich möchte, dass Sie und ich in einer Welt leben, in der es weniger Menschen gibt, die sich über das Loch im Donut beschweren. Denn im Grunde möchten die meisten Menschen, die ich treffe, nur eines sein: erfolgreich und glücklich. Eine Geheimformel dafür habe ich nicht. Aber ich beschäftige mich seit über 15 Jahren damit, was Menschen wirklich erfolgreich macht. Und alle diese erfolgreichen Menschen haben eines gemeinsam: Sie führen ein Leben ohne ... na, ahnen Sie es? Ohne Bewohner!

Dieses Buch erzählt Ihnen von einer bunten Reise. Es berichtet von meinen Begegnungen mit Bewohnern, Ameisen, Diamanten und Superstars. Davon, wie ich meine Passion fand und auch Sie Ihre Passion finden können. Ich zähle mich nicht zu den erfolgreichsten Menschen. Aber ich fühle mich innerlich reich. Weil ich jeden Tag meine Passion leben und ein Stück davon weitergeben darf, um den Menschen da draußen zu helfen, erfolgreich

zu werden. Wenn Sie ein Teil davon sein möchten, sind Sie hier richtig. Ich wünsche Ihnen viel Freude mit diesem Buch.

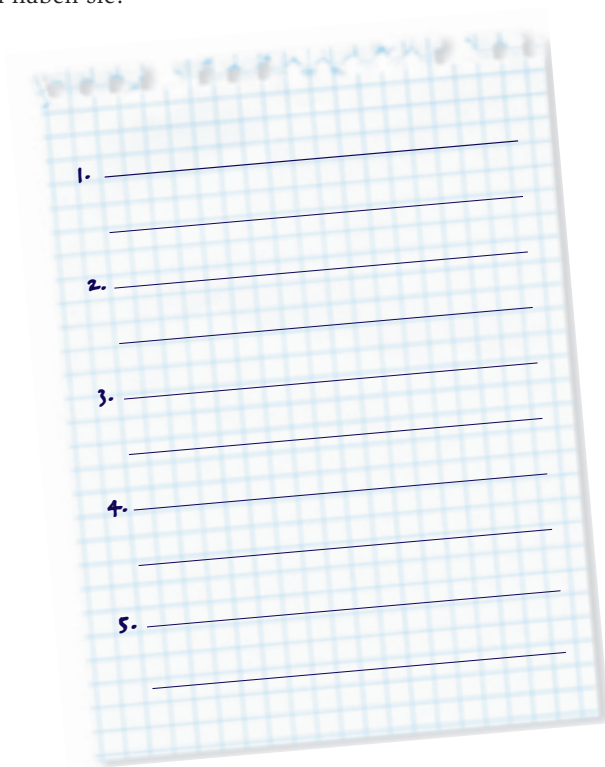
Eine Sache noch: Wir werden uns in den nächsten Stunden ein bisschen näher kennenlernen. Wäre es für Sie okay, wenn ich so lange »Du« sage? Wenn wir uns eines Tages draußen, im echten Leben, treffen, können wir ja noch einmal darüber sprechen, ob es beim »Du« bleibt.



Spiegelneuronen

Erfolg zu haben ist ganz einfach. Was wäre, wenn ich dir sage, dass du den Schlüssel dazu direkt vor Augen hast? Ja, ganz wortwörtlich! Schau dir einfach deine Umgebung näher an: Mit wem lebst du zusammen? Mit wem arbeitest du? Ist dein Umfeld voller positiver Energie? Mit wem verbringst du deine Freizeit? Das ist der wohl wichtigste Punkt überhaupt. Schreibe nun die Namen der fünf Personen auf, mit denen du die meiste Zeit verbringst.

Wer sind diese Menschen und welche besonderen Eigenschaften haben sie?



1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Das bringt mich zu meiner ersten wichtigen These: Ich bin der festen Meinung, dass dein Ziel und dein Streben nach Erfolg von genau diesen Menschen beeinflusst werden. Schwer zu glauben, aber genau so ist es. Bildlich gesehen sind wir quasi die Summe der fünf Menschen, mit denen wir uns am meisten umgeben. Aber wie lässt sich das begründen – warum ist das so? Da hat sich unser Gehirn etwas ganz Spannendes ausgedacht: Darf ich vorstellen? Deine Spiegelneuronen.



Diese wunderbaren Instrumente sitzen direkt hinter unseren Augen, und ich garantiere dir eines (ohne mit deinen Spiegelneuronen jemals das Vergnügen gehabt zu haben): Sie sehen echt alles! Und dafür gibt es einen fundierten wissenschaftlichen Hintergrund. Spiegelneuronen sind Nervenzellen, die beim Betrachten einer Situation ähnliche Gefühls- und Aktivitätsmuster auslösen, so als würde man die Situation selbst erleben. Ist das nicht der Wahnsinn? Das einfachste Beispiel für die Existenz dieser Nervenzellen ist wohl das bekannte »Gäh-Phänomen«, das

sicherlich jeder schon einmal erlebt hat: Wenn dich jemand in der S-Bahn oder im Auto angähnt, wird bei dir das gleiche Muster in Gang gesetzt, und du kannst gar nicht anders, als herzlich mitzugähnen. Der eine oder andere wird jetzt sogar während des Lesens schon einen Reiz verspüren. Und, merkst du schon etwas? Ja? Dann funktioniert alles bestens bei dir.



Was bedeutet das nun für dein Leben? Betrachtet du in deinem Job täglich die genervten Kollegen, die nur über Urlaubsanträge und die Zuweisung der falschen, nicht ergonomisch geformten Schreibtische lamentieren? Schaust du jeden Abend dem unzufriedenen Bewohnerfreund zu, der erst einmal drei Bier braucht, um mit der Welt und der Gesamtsituation klarzukommen? Was passiert dann wohl in deinem Gehirn? Genau! Deine Spiegelneuronen nehmen die betrachteten Muster instinktiv auf und möchten sich am liebsten postwendend im vierten Bier deines Kumpeles selbst ertränken.

Unsere Spiegelneuronen lassen uns nicht nur das Verhalten (Körpersprache, Mimik etc.) der Menschen in unserer Umgebung so miterleben, als sei es Teil unseres eigenen Lebens; sie sind auch

dafür verantwortlich, dass wir die Menschen in unserem Umfeld imitieren. Du hast gar keine andere Wahl! Du ahmst also völlig unbewusst das Verhalten deiner unmittelbaren Umwelt nach. Und das hat durchaus Vorteile. Früher, in der Steinzeit, war es absolut sinnvoll und hat den Menschen das Überleben ermöglicht. Wer sich anders als die Gruppe verhalten hat, musste mit seinem sicheren Tod rechnen. Heute geht es – meistens – nicht mehr ums Überleben. Allerdings sind sich die Wissenschaftler darüber einig, dass sich unser Gehirn in den letzten paar Tausend Jahren kaum verändert hat. Primär hat unsere Schaltzentrale im Kopf immer noch eine Hauptaufgabe: Schutz vor Gefahr! Am liebsten wollen deine grauen Zellen, dass alles so bleibt, wie es ist, und du dich am besten nicht weit aus der Höhle wagst, denn dort lauert sie schon: die Gefahr.

Aber was hat das alles mit unserem Leben im Hier und Jetzt zu tun? Wenn du ganz ehrlich zu dir selbst bist: Wäre es mir möglich, eine Menge über dich zu erzählen, nachdem du mir deine fünf besten Freunde vorgestellt hast? Ich wüsste zumindest etwas über dein Einkommensniveau, über deine Hobbys, ob du Bücher liest, und wenn ja, welche. Ob du lieber die »Einkommensvernichtungsmaschine« – den Fernseher – anstellst oder Seminare besuchst, um dich weiterzuentwickeln. Ihr werdet euch ähnlich kleiden und einen ähnlichen Lebensstil teilen. Auch die Frage nach dem Rauchen oder Alkoholtrinken hat mit diesen fünf Menschen zu tun. Warum? Wegen der Spiegelneuronen! Da findet ein unbewusster Imitations- und Anpassungsprozess statt. Dazu gibt es auch eine schöne Anekdote: Ist dir noch nie aufgefallen, dass die meisten Hunde ihrem Herrchen zum Verwechseln ähnlich sehen? Und wer sucht denn hier wen aus?



Ich kann mir gut vorstellen, wie du beim Lesen gerade angestrengt die Stirn kräuselst – wie du fieberhaft die Liste der Menschen überdenkst, mit denen du die meiste Zeit verbringst. Aber keine Angst, du bist nicht der Erste, der sich beim Reflektieren fragt, warum ihn nicht schon früher jemand auf diesen Zusammenhang aufmerksam gemacht hat. Wie heißt es so schön: Gleich und gleich gesellt sich gern. So war es doch schon in der Schule. Dort gab es eine klare Gruppenbildung. Es gab die Sportlichen, die Musikalischen, die naturwissenschaftlich Begabten etc. Ist dir nicht damals schon aufgefallen, dass die Mitglieder dieser Gruppen sich ähnlich kleideten und ähnliche Verhaltensweisen an den Tag legten? Das gilt übrigens für alle Gruppen, die viel Zeit miteinander verbringen. Und es bringt mich zum Anfang dieses Kapitels zurück: Die Menschen in deinem Umfeld sind maßgeblich für deinen Erfolg oder Misserfolg verantwortlich.

Es kommt darauf an, sich ein realistisches Bild von seinem Umfeld zu machen. Extreme Schief lagen sind eher selten. Vermutlich sind nicht alle deine Freunde sportlich, familiär und finanziell unabhängig, tolle Gesprächspartner, stets ausgeglichen und dazu noch selbstreflektiert. Das ist vollkommen okay. Ich nehme

an, deine »best five« sind aber auch keine »selbst verschuldet« übergewichtigen Raucher, die ihr Weltbild aus Klatschzeitungen und Websites mit Verschwörungstheorien beziehen. Sonst würdest du dieses Buch vermutlich gar nicht erst in den Händen halten. Denn eines ist sicher: Menschen mögen Menschen, die ihnen ähnlich sind. Irgendjemand wird dir dieses Buch empfehlen oder sogar geschenkt haben. Und für diesen Freund bist du wahrscheinlich einer seiner fünf Menschen, mit dem er in Zukunft eine Delle ins Universum hauen möchte. Diesen Freund solltest du gut festhalten und dabei eine klare Entscheidung für dein Leben treffen. Meine Frau Rita und ich haben das bereits getan. Wir haben uns dafür entschieden, nur noch Menschen in unser Leben zu lassen, die uns nach oben und nicht nach unten ziehen. Denn die Problemzone sitzt leider viel zu oft direkt hinter der Stirn und manchmal sogar im Bett neben dir. Dazu kommen wir noch.

Was heißt das im Klartext für dich? Wenn du wirklich erfolgreich sein möchtest, dann suche dir die richtigen Menschen, die deinen Kopf und deine Spiegelneuronen füttern. Wenn du abnehmen möchtest, dann solltest du dir Menschen suchen, die unter Sport nicht das Drehen von Zigaretten verstehen.

