

MEL ROBBINS
Die 5-Sekunden-Regel



GOLDMANN

Mel Robbins

DIE
5
SEKUNDEN
REGEL

**Die schnellste Methode,
dein Leben zu verändern**

Aus dem Amerikanischen
von Ulrich Magin

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel
„The 5 Second Rule: Transform your Life, Work, and Confidence with
Everyday Courage“ bei Savio Republic, New York City.

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

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



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

1. Auflage

Deutsche Ausgabe Dezember 2025

Copyright © 2017 der Originalausgabe: Mel Robbins

Copyright © 2025 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Zitierte Texte Seite 229–231 aus: Paulo Coelho: Der Alchimist,
aus dem Brasilianischen von Cordula Swoboda Herzog, Copyright der
deutschsprachigen Ausgabe © 1996 Diogenes Verlag AG Zürich
produksicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Redaktion: Melanie Schölzke

Umschlag: Uno Werbeagentur, München, nach einem Entwurf von Sophia Höpfner
nach einem Motiv von Mel Robbins Productions, Inc.

Umschlagmotiv: © 2017 by Mel Robbins Productions, Inc.

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

CH • CB

ISBN 978-3-442-18086-8

www.goldmann-verlag.de

DIES IST DIE WAHRE GESCHICHTE DER **5-SEKUNDEN-REGEL**

Was sie ist, warum sie funktioniert und wie Menschen aus aller Welt sie nutzen, um in nur 5 Sekunden ihr Leben zu verändern.

- Die im Buch beschriebenen Ereignisse sind wirklich passiert.
- Alle Namen sind echt.
- Die Posts, die in diesem Buch abgedruckt werden, sind die tatsächlichen Posts.

Ich kann es kaum erwarten, dass du mein Buch liest und ich sehe, wie du die Kraft in dir weckst.

5 ... 4 ... 3 ... 2 ... 1 ... Los!

XO,
Mel



TEIL 1

DIE 5-SEKUNDEN-REGEL

1. 5 Sekunden, die dein Leben verändern.....	13
2. Wie ich die 5-Sekunden-Regel entdeckte.....	29
3. Was erwartet dich, wenn du sie nutzt?.....	41
4. Warum die Regel funktioniert.....	55

TEIL 2

DIE KRAFT DES MUTES

5. Mut im Alltag.....	69
6. Worauf wartest du?.....	83
7. Das hast du noch nie gefühlt.....	97
8. Wie du mit der Regel beginnst.....	111

TEIL 3

MUT VERÄNDERT DEIN VERHALTEN

Wie du zum produktivsten Menschen wirst.....	121
9. Verbessere deine Gesundheit.....	125
10. Steigere deine Leistungskraft.....	139
11. Schiebe nie mehr auf.....	153

TEIL 4

MUT VERÄNDERT DEINEN GEIST

Wie du zum glücklichsten Menschen wirst.....	169
12. Hör auf zu grübeln.....	173
13. Hab keine Ängste mehr.....	181
14. Besiege die Angst.....	193

TEIL 5

MUT VERÄNDERT ALLES

Wie du zum zufriedensten Menschen wirst.....	203
15. Finde dein wahres Selbstvertrauen.....	207
16. Folge deiner Leidenschaft.....	223
17. Bereichere deine Beziehungen.....	235

DIE MACHT DES DU.....	247
-----------------------	-----



Mut im Alltag

Mut bedeutet, die Dinge zu tun, die für dich schwierig, angsteinflößend oder verunsichernd sind.

Mut haben nicht nur ein paar auserwählte Wenige.

Mut ist dein Recht von Geburt an. Er steckt in uns allen. Und er wartet darauf, dass du ihn entdeckst.

Ein Augenblick des Mutes kann deinen Tag verändern. Dieser Tag kann dein Leben verändern. Und dein Leben kann die ganze Welt verändern.

Darin liegt die wahre Kraft des Mutes: Er enthüllt, was du bist. Das bestmögliche Du.

Entdecke deinen Mut, dann erreichst du alles und erlebst alles, was du dir schon immer gewünscht hast. Ja, du veränderst die Welt!

TEIL 1

DIE 5-SEKUNDEN-REGEL

5 SEKUNDEN, DIE DEIN LEBEN VERÄNDERN

*WILLST DU DEN MENSCHEN SEHEN,
DER DEIN LEBEN VERÄNDERT –
SCHAUE IN DEN SPIEGEL*

Du erfährst gleich etwas ganz Bemerkenswertes – in nur 5 Sekunden kannst du dein Leben grundlegend verändern. Das klingt für dich nach einem platten Werbeversprechen? Sei gewiss, das ist es nicht. Es ist Wissenschaft. Ich werde es dir beweisen. Du gibst deinem Leben einen anderen Verlauf, indem du 5-Sekunden-Entscheidungen triffst – eine nach der anderen.

Die Geschichte der 5-Sekunden-Regel, so wie du sie in diesem Buch lesen wirst, ist wahr: was sie ist, warum sie funktioniert und wie sie das Leben von Menschen aus aller Welt tiefgreifend geprägt hat. Hast du die Regel erlernt – was im Übrigen sehr schnell geht –, kannst du sie augenblicklich umsetzen. Die Regel hilft dir, zu leben, zu arbeiten, zu lieben und jeden Tag mit mehr Selbstvertrauen und Mut zu sprechen. Hast du sie einmal angewendet, steht sie für immer zu deiner Verfügung.

Ich habe die 5-Sekunden-Regel zu einer Zeit entdeckt, in der mir mein Leben entglitt. Und zwar völlig. Meine Ehe, meine Finanzen, meine Karriere, mein Selbstwertgefühl – alles schien den Bach runterzugehen. Meine Probleme wirkten auf mich so erdrückend, dass ich morgens kaum aus dem Bett kam. So entstand die Regel: Ich wollte es endlich schaffen, nicht andauernd die Schlummertaste zu drücken.

Als ich die Regel vor sieben Jahren zum ersten Mal angewendet habe, hielt ich sie für reichlich albern. Damals ahnte ich nicht, was für eine wirkmächtige metakognitive Technik ich entdeckt hatte. Die 5-Sekunden-Regel änderte mein Leben völlig – was mir alles passiert ist, seit ich sie fand, ist kaum zu glauben. Mit ihr habe ich wieder die Kontrolle über mein Leben erhalten und alles verbessert: von meinem Selbstvertrauen bis zu meinen Finanzen, von meiner Ehe bis zu meiner Karriere, von meiner Leistungsfähigkeit bis zu meiner Elternschaft. Früher platzten meine Schecks, heute habe ich eine siebenstellige Summe auf meinem Konto, früher stritt ich mit meinem Gatten, heute begehe ich meinen 20. Hochzeitstag. Ich habe meine Ängste überwunden, habe zwei mittelständische Unternehmen gegründet und wieder verkauft, wurde Mitarbeiterin des Fernsehsenders CNN und des Magazins *SUCCESS* und bin eine der am häufigsten gebuchten Rednerinnen weltweit. Ich fühlte mich nie so sehr als Herrin meines Lebens, so glücklich und frei wie heute. All das hätte es ohne die Regel nie gegeben.

Die 5-Sekunden-Regel hat alles verändert ... indem sie mich eine einzige Sache lehrte: WIE man sich verändert.

Mit der Regel ersetzte ich meine Neigung, über alles und nichts nachz Grübeln, durch den klaren Entschluss, zu handeln. Ich setzte die Regel ein, um mich selbst zu kontrollieren und dadurch gegenwärtiger und produktiver zu werden. Die Regel brachte mir bei, meine Zweifel zur Seite zu schieben und stattdessen an mich zu glauben, an meine Ideen, meine Fähigkeiten. Und die Regel verlieh mir die innere Kraft, ein besserer und glücklicherer Mensch zu werden. Nicht für andere, für mich.

Für dich kann die Regel dasselbe leisten. Deshalb finde ich es so aufregend, die Regel mit dir zu teilen. In den nächsten Kapiteln erfährst du die Geschichte der Regel, du siehst, warum sie wissenschaftlich fundiert ist und du entdeckst, wie 5-Sekunden-Entscheidungen und mutigeres Auftreten im Alltag dein Leben verändern. Schließlich erfährst du, wie du die 5-Sekunden-Regel mit den allerneuesten wissenschaftlich belegten Strategien kombinieren kannst, um gesünder, glücklicher und leistungsfähiger zu werden. Wie du die Regel einsetzt, um nicht mehr zu grübeln, auch darum wird es gehen. Und ebenfalls ist es ein Thema, wie du mit ihrer Hilfe deine Ängste beherrschst und Sinn im Leben findest.

Überdies gibt es Beweise. Jede Menge Beweise. Dieses Buch ist randvoll mit Postings aus den sozialen Medien und „Erfahrungsberichten“ von Menschen aus aller Welt, die die Regel mit riesigem Erfolg eingesetzt haben. Viele der Postings stammen aus dem englischsprachigen Amerika, deswegen findest du auch immer wieder Hashtags in Englisch und Bezüge insbesondere auf die USA. Lass dich dadurch bitte nicht irritieren, denn auch wenn viele Erfolgsgeschichten aus den USA stammen, funktioniert die Regel überall. Und ja, die Regel hilft dir, rechtzeitig aufzuwachen, aber ihre Wirkung ist weitaus erstaunlicher – sie weckt dein inneres Genie, den Anführer, Rockstar, Sportler, Künstler, den Agenten des Wandels in dir.

Hast du die Regel erlernt, wirst du sie einsetzen, um deine Ziele zu erreichen. Du verwendest die Regel, damit du endlich die Kraft hast, zum Sport zu gehen, obwohl du keine Lust hast – so wie das bei Margaret der Fall war.




Margaret
@MRuvolt

Wollte heute aufs Laufband. Hatte keinen Bock, dachte dann aber an @melrobbins und die 5-Sekunden-Regel #5secondrule



Du kannst die Regel auch benutzen, um bei deinem Arbeitgeber mehr Einfluss zu erlangen. So nutzte Mal die Regel, um den Mut zu finden, zu seinem Chef zu gehen und mit ihm über seine beruflichen Ziele zu sprechen (wovor ja die meisten von uns Angst haben). Dank der Regel, die er damals übrigens erstmals angewendet hat, raffte er sich nicht nur auf, es lief super:

malzakmeh @mel_robbins, heute habe ich einen großen Schritt gewagt und sprach mit meinem Chef über meine Ziele. Er unterstützt mich völlig #5secondrule Danke @mel_robbins



Indem du in diesem Buch Menschen aus aller Welt und aus allen Bevölkerungsschichten kennenlernst, die die Regel bei kleinen oder großen Dingen nutzen, um ihr Leben zu verändern, wird dir deutlich werden, wie unbegrenzt die Anwendungsmöglichkeiten der Regel sind und wie groß ihre Wirkung ist.

Du kannst die Regel einsetzen, um produktiver zu werden. Vor der 5-Sekunden-Regel erstellte Laura endlose To-do-Listen, saß dann herum, fand Ausreden, machte sich selbst etwas vor. Jetzt gibt es für Laura keine Entschuldigungen mehr, es gibt nur noch das Handeln. Laura hat ihr Einkommen um 4000 Dollar pro Monat gesteigert, ihren Bachelor gemacht und hat diverse Berge von über 1000 Metern Höhe bestiegen. Als nächstes läuft sie einen Marathon.



Laura

Ich war letzten Winter bei deinem Vortrag, du meinstest, ich soll mir nicht selbst etwas vormachen, und jetzt ist das passiert!!! Danke, dass du mich motiviert und das aus mir rausgebracht hast.



Setze die Regel dafür ein, deine Wohlfühlzone zu verlassen und effektiver zu networken. Ken verwendete die 5-Sekunden-Regel sofort, nachdem er sie bei einer nationalen Konferenz für Projektmanagement kennengelernt hatte, um „Entscheider“ zu treffen, Matthew nutzte sie für die Kaltakquise auf der Geschäftsleitungsebene, Alan, um bei der PGA-Tour (der wichtigsten US-amerikanischen Tour für den Golfsport) Kontakte zu knüpfen mit „einem halben Dutzend Leuten, die ich sonst nie kennengelernt hätte“.



Ken Riches @Buckoclow1

@melrobbins Toller Vortrag auf dem Meeting des PMI Leadership Instituts am Samstag. Habe seither mindestens schon dreimal die 5-Sekunden-Regel angewendet!



Mel Robbins @melrobbins

@Buckoclow1 Wie denn?!



Ken Riches @Buckoclow1

@melrobbins Zweimal, um mich bei Entscheidern und Influencern vorzustellen, einmal, um einen Stapel Arbeit wegzuschaffen.



Matthew Smith

@melrobbins auf den Rat von Freunden hin e-mailte ich an die Geschäftsleitung, um ein Bewerbungsgespräch zu kriegen. Sie haben GEANTWORTET. Die 5-Sekunden-Regel ist super!!



Alan

@TheIdOfAlan

@melrobbins Toll gemacht auf der PGA-Tour. Ich hab den 5-Sekunden-Trick schon benutzt, um ein halbes Dutzend Leute kennenzulernen. Hätte sonst nicht geklappt. #GoodStuff

Du kannst die Regel nutzen, um dich selbst zu kontrollieren und deine Gefühle zu beherrschen. Jenna verwendet sie, damit sie als Mutter geduldiger ist und ihre Kinder nicht anfährt. Sie setzt sie auch als Verkaufstechnik ein, wenn sie mit Kunden zu tun hat. Dank der Regel macht sie sich keine Sorge mehr, wie viel Angst das bei ihr auslöst. Sie hat den Mut, einfach zu verkaufen.

Jenna

Hi Mel! Habe gerade angefangen, die 5-Sekunden-Regel umzusetzen. Ich nutze sie für zwei Bereiche meines Lebens: Bei meinen Kids, da brauch ich Geduld, um sie nicht mehr anzufahren. Die Regel gibt mir zusätzliche 5 Sekunden, in denen ich mich zusammenraufe, statt auszuflippen. Auch für meine Selbstständigkeit nehm ich die Regel. Ich lass mir 5 Sekunden, dann frage ich einfach jemanden, rede über mein Geschäft. Du sagtest, wenn man an die Folgen denkt und nicht daran, es einfach zu tun, dann schüchtert das ein. Ich habe 5 Sekunden, dann mache ich es, statt darüber nachzudenken!! Toll, dich persönlich zu hören!!! So toll! Danke!! Ich will die 5-Sekunden-Regel für all die vielen Lebensbereiche einsetzen, an denen ich noch arbeiten muss. Wünsche dir einen großartigen Tag!



Führungskräfte einiger der größten Marken der Welt verwenden die Regel, um ihre Manager bei Veränderungsprozessen zu unterstützen, die Umsätze zu steigern, Teams zu entwickeln und Innovationen anzustoßen. Ein Beispiel ist Crystal von der United Services Automobile Association (USAA), deren gesamtes Verkaufsteam die 5-Sekunden-Regel verwendet und die Ergebnisse sind beeindruckend – das Unternehmen ist inzwischen Marktführer in der Region.



Crystal

Mein gesamtes Team bei der USAA wendet die 5-Sekunden-Regel an. Jetzt sind wir Nr. 12 hier, aber wir wollen die Nr. 1 im gesamten Unternehmen werden.

Die 5-Sekunden-Regel ist leicht zu lernen und immens wichtig für das Selbstvertrauen, Manager wie Muz lehren sie in ihren Arbeitsgruppen rund um die Welt.



Muz

@muze63

Gesamte Belegschaft verfolgte heute Morgen fasziniert einen tollen #TEDtalk von @melrobbins #motivation #5secondrule Danke, Mel :)



Die Geschichten von Menschen, die mutig ihre Ideen umsetzen, statt nur über sie nachzudenken, werden dich inspirieren. Mark dachte jahrzehntelang darüber nach, eine gemeinnützige Eishockeyliga für Kinder aus Problemvierteln zu gründen, dann verwendete er die Regel und machte aus seinem „Hirngespinnst“ endlich „die Tat“. Gemeinsam mit früheren Olympioniken und Ehemaligen der National Hockey League schuf er Trainingscamps, Krankenhäuser und verschiedene Ligen.

Mark

Profil ansehen

In den 1980ern und 1990ern habe ich für die National Hockey League gearbeitet. Fand es immer schade, dass viele Kids kein Hockey spielen konnten, weil es für ihre Familien zu teuer und zu aufwändig war.

Ich dachte andauernd, es wäre toll, wenn Hockey-Legenden den Kindern aus Problemvierteln den Sport als Straßenhockey näher bringen könnten. Ich zog aber jedes Mal die „Notbremse“ und es kam nie dazu.

2013 sah ich Mel Robbins TED-Talk und zur 19. bis insgesamt 21. Minute stellte sie die 5-Sekunden-Regel vor.

Bingo!

Sofort machte ich aus meiner Vorstellung eine Tat. Bald tat ich mich mit dem US-Olympioniken, dem Hockeystar David E. Jensen, und den Boston-Bruins-Alumni zusammen, um das Programm „Hockey auf der Straße“ zu gründen, das heute in vielen Stadtgebieten Neu Englands Trainingscamps und Krankenhäuser betreibt und verschiedene Ligen verantwortet.

Das Programm verbreitet sich immer weiter, und Tausende von Stadtkindern können jetzt Hockey spielen. Aber das wäre mit der „angezogenen Handbremse“ nie passiert!

<http://www.dajhockey.com/summer-2016-urban-street-hockey-program.html>



Die Regel ist ebenfalls ein starkes Mittel im Kampf gegen Sucht und Depressionen. Bill erfuhr in dem sozialen Netzwerk Reddit von der 5-Sekunden-Regel. „Richtige Botschaft, richtiger Ort, richtige Zeit.“ Er setzte den Countdown-Trick der Regel ein, um mit dem Trinken aufzuhören, und es klappte „außerordentlich gut“. Er hat gerade seinen 40. Geburtstag gefeiert – nüchtern.

Bill



Ich kam auf deinen TED-Talk über Reddit. Bin jetzt seit fünf Tagen nüchtern. Und dabei bleibt es. Also Dankeschön. Richtige Botschaft, richtiger Ort, richtige Zeit.

Bill



Hi Mel! Mir geht es gut. Bin am Samstag 40 geworden und bin die ganze Zeit nüchtern geblieben!!! War auf mehreren Partys und habe den Countdown-Trick angewendet, er klappt außerordentlich gut!

Die Regel könnte also auch dein Leben retten. Ein Arbeitskollege teilte vor Kurzem eine sehr ergreifende Geschichte rund um die 5-Sekunden-Regel mit mir. Nachdem seine Frau und er sich getrennt hatten, verfiel er in eine tiefe Depression. Es wurde so schlimm, dass er an Selbstmord dachte. An seinem Tiefpunkt nutzte er die Regel, um „es aus der Hand zu geben und um Hilfe zu rufen“. Der Mut, aus seinem Gedankenkarussell auszubrechen, 5 – 4 – 3 – 2 – 1 zu zählen und um Unterstützung zu bitten, rettete sein Leben.

Mel, ich hoffe, dir geht es gut. Ich wollte dir schon lange schreiben. Du erinnerst dich: Wir haben uns ein paarmal unterhalten, hingen miteinander ab und ich habe deine Posts gelesen. Was du machst, ist wichtig. Meine Frau und ich haben uns vor über einem Jahr getrennt. Das war hart. So hart, dass ich an Selbstmord dachte. An meinem Tiefpunkt sagte ich mir: 5 – 4 – 3 – 2 – 1 gib es aus der Hand und hol dir Hilfe. Jetzt geht es mir gut, das Leben hat einen Sinn. Zweifle nie daran, dass du etwas Gutes tust. 5 – 4 – 3 – 2 – 1 geh raus und genieße den Tag. Cheers.

Nachdem ich seit über sieben Jahren die Regel nutze und mir Berich-

te von Menschen aus aller Welt vorliegen, ist mir klar geworden, dass wir an jedem einzelnen Tag Herausforderungen gegenüberstehen, die schwer sind, verunsichernd und sogar furchteinflößend. Dein Leben erfordert Mut. Und genau den hilft dir die Regel zu finden – den Mut, dein größtes Selbst zu werden.

WIE KANN EIN EINZIGES INSTRUMENT AUF SO VIELFÄLTIGE WEISE VON NUTZEN SEIN?

Eine gute Frage. Die 5-Sekunden-Regel wirkt eigentlich nur auf eines ein – auf DICH! In dir verbirgt sich Größe. Selbst an deinem Tiefpunkt ist diese Größe vorhanden. Die Regel verleiht dir sowohl die Klarheit, diese Größe zu erkennen, als auch den Mut, entsprechend zu handeln.

Mit der Regel bin ich endlich Dinge angegangen, über die ich jahrelang nachgedacht, die ich immer vor mir hergeschoben hatte. Nur durch das Tun habe ich die Stärke in mir freigesetzt und wurde der Mensch, der ich schon immer sein wollte. Das Selbstvertrauen, das ich im Fernsehen, im Internet und auf der Bühne ausstrahle, ist „echtes Vertrauen“.

Ich habe mir echtes Vertrauen aufgebaut, indem ich lernte, meinen Instinkten durch Taten Wert zu geben, ihnen wahre Bedeutung zu verleihen. Ich sage mit Bedacht *Wert zu geben*, denn das tut man, wenn man die Regel einsetzt. Man ehrt sich selbst. Man ist der Verfechter seiner Ideen. Und jedes Mal, wenn man sie anwendet, kommt man dem Selbst näher, das man sein sollte. Ich verwandelte mich von einem Menschen, der nur über seine Ideen nachdenkt, zu einem, der sie vertrauensvoll teilt, nach ihnen handelt und sie weiterverfolgt. Verwendest du die Regel regelmäßig, dann wirst du ebenso diese Transformation erleben.

Marlowe entdeckte, wie schnell die Regel zur Selbsttransformation führt. Einige Tage, nachdem sie die Regel gelernt hatte, setzte sie sie ein, um nicht länger über das Belegen von Kursen nachzudenken, sondern sich tatsächlich zu einigen anzumelden. Sie hatte das schon lange im Sinn, aber wieder und wieder neue Ausflüchte gefunden.



Marlowe

Mel!!! Ich gehöre zu den Überfliegern, seit du kamst und diesen lebensverändernden, welterschütternden Vortrag auf unserer Konferenz in Toronto gehalten hast. Ich habe gerade dein Buch angefangen und kann es gar nicht aus der Hand legen. Ich war sogar erst halb durch, als ich es eines Abends im Bett las, es auf den Nachttisch legte, zur York University fuhr und mich dort für Kurse eintrug – das hatte ich mir schon so lange vorgenommen, aber immer wieder neue Ausflüchte gefunden. Das ist so unglaublich und unfassbar, wie einfach alles wird, wenn man erst einmal seinen Kopf dazu bringt, sich selbst ANZUTREIBEN. Ich liebe dich und ich liebe dein Buch! Du musst deine Weisheit mit der ganzen Welt teilen. Du hast in so kurzer Zeit mein Leben so umfassend verändert, dass ich gar nicht sagen kann, wie wunderbar alles ist. Ich hoffe, du schreibst bald ein neues Buch. Dein neuer Fan.



Marlowe

Die Menschen müssen verstehen, wie irre EINFACH es ist, wenn man es erst einmal versucht. Ich bin echt erstaunt. Deshalb schreibe ich dir. Vermutlich hörst du solche Geschichten jeden Tag, aber ich habe es tatsächlich jahrelang aufgeschoben, mich für diese letzten Kurse einzuschreiben – ehrlich! Aber als ich dein Buch zur Hälfte gelesen hatte, dachte ich – worauf warte ich eigentlich? Ich muss nur losfahren, nach 30 Minuten bin ich dort, dann melde ich mich an. Und ich habe es gemacht. Jetzt bin ich für das Herbst- und Wintersemester eingeschrieben, es fordert mich, aber macht auch Spaß! Wenn ich fertig bin, suche ich mir den nächsten Berg aus, den ich hochsteige. Endlich mache ich etwas, was mir nutzt. Und noch besser: Ich habe mich ANGETRIEBEN, das zu machen. Fühlt sich toll an. Wie gut, dass ich bei deinem Vortrag dabei gewesen bin. Du hast mich inspiriert.

Wie Marlowe schrieb: „Das ist so unglaublich und unfassbar, wie einfach alles wird, wenn man erst einmal seinen Kopf dazu bringt, sich selbst ANZUTREIBEN.“

Sie hat recht. Benutzt du erst einmal die Regel, um aus deinem Kopf herauszukommen und zu handeln, wirst du erstaunt sein, wie einfach es ist, die 5-Sekunden-Entscheidung zu treffen.

Als ich die Regel im eigenen Leben immer öfter einsetzte, merkte ich, dass ich über den Tag verteilt häufig zauderte. In nur 5 Sekunden entschloss ich mich dazu, erst mal ruhig zu sein, abzuwarten ... und nichts zu tun. Eigentlich wollte ich instinktiv handeln, aber in

nur 5 Sekunden tötete mein Geist meine Absicht mit Zweifeln, Ausflüchten, Sorgen oder Ängsten. Ich war das Problem, aber in nur 5 Sekunden konnte ich mich dazu antreiben, zur Lösung zu werden.

Das Geheimnis, wie ich Dinge verändern konnte, war die ganze Zeit zum Greifen nah gewesen – die 5-Sekunden-Entscheidung.

Hast du je ein Video der Ansprache gesehen, die David Foster Wallace 2005 am Kenyon College gehalten hat? Falls nicht, schaue sie dir auf YouTube an, sie ist jede der zwanzig Minuten wert, die sie dauert. Wallace geht zum Mikrofon und beginnt mit einem Scherz:

Da schwimmen zwei kleine Fische vor sich hin und treffen einen älteren Fisch, der in die Gegenrichtung schwimmt. Er nickt ihnen zu und erkundigt sich: „Na, Jungs, wie ist das Wasser?“

Die beiden jungen Fische schwimmen eine Weile weiter, schließlich schaut der eine den anderen an und fragt: „Was ist denn Wasser?“

Man hört auf dem Video, wie das Publikum loslacht. Dann erklärt Wallace die Pointe der Fischgeschichte: *„Die offensichtlichsten und bedeutsamsten Wirklichkeiten sind oft genug jene, die am schwersten zu erkennen und in Worte zu fassen sind.“*

Für mich war es am schwierigsten, zu erkennen und in Worte zu fassen, was die eigentliche Natur der Veränderung ist. Wie oft hatte ich mich gefragt, warum es mir so schwer fiel, das zu tun, von dem ich wusste, dass ich es tun musste, um meine Karriere zu fördern, meine Beziehung zu bereichern, gesünder zu sein oder mein Leben zu verbessern. Die Entdeckung der 5-Sekunden-Regel gab mir die entscheidende Antwort: Veränderung ist ein Ergebnis des Mutes, den es bedarf, um jeden Tag 5-Sekunden-Entscheidungen zu treffen.


NUR EINE ENTSCHEIDUNG UND DU HAST EIN VÖLLIG NEUES LEBEN

In diesem Buch sage ich dir alles, was ich über Veränderungen und die Kraft des alltäglichen Mutes herausgefunden habe. Und was du hörst, wird dir sehr gefallen. Am coolsten wird es, wenn du die Regel anzuwenden lernst und ihre Ergebnisse erlebst. Du erwachst und stellst fest, wie sehr du dir selbst im Weg gestanden hast. Und du entdeckst die Stärke, die immer schon in dir gesteckt hat.

Wenn du die Geschichten in diesem Buch liest, merkst du vielleicht, dass du die 5-Sekunden-Regel bereits angewendet hast. Blickst du zurück auf dein Leben und denkst über die bedeutendsten Augenblicke nach, stellst du fest, dass du die wichtigsten Entscheidungen rein instinktiv getroffen hast. Du hast deine Ängste beiseitegeschoben und deinem Mut das Ruder überlassen. 5 Sekunden Mut haben alles verändert.

Frag mal Catherine. In dem Unternehmen, in dem sie arbeitete, bot die Geschäftsführung eine Veranstaltung an, auf der sie zum ersten Mal von der 5-Sekunden-Regel hörte. Sie erkannte, dass sie die Regel längst benutzt hatte, um eine der wichtigsten Entscheidungen in ihrem Leben zu fällen – sie wusste es damals nur noch nicht. 1990 wurde ihre Schwester Tracy getötet und Catherine fuhr nach Hause, um zu helfen. Damals veränderte diese „5-Sekunden-Entscheidung“ nicht nur ihr Leben, sondern auch das von vielen anderen. Sie entschloss sich, die „beiden Kleinen“ ihrer Schwester aufzuziehen, die nach Tracys Tod ganz alleine waren.

Catherine



Hi Mel,
freue mich schon so auf dein Buch. Durch dich schätze ich wert, wie viele Dinge aus einer Bauchentscheidung heraus entstehen. Meine Schwester Tracy wurde 1990 von ihrem Mann getötet. Ihre beiden Kleinen waren ganz alleine – Dan (4) und Trudy (18 Monate). Ich fuhr hin, um bei den Kleinen mitzuhelfen. ... Ich weiß noch, wie Trudy auf mich zukam und mich umarmte. Ich hatte sie nie zuvor gesehen. Eine 5-Sekunden-Entscheidung brachte mich dazu, sie anzunehmen, sie zu adoptieren, zu heiraten und ein drittes Kind zu kriegen. Heute bin ich Oma von Trudys drei Kindern. 5 Sekunden haben nicht nur mein Leben verändert, sondern auch das von so vielen anderen. Jetzt weiß ich, was ein „no-brainer“ wirklich ist. Da spricht das Herz und du hörst auf es. Danke für deine Inspiration. Ich habe eine Geschichte zu erzählen.
Für immer FAN,
Catherine ♥

Mir gefällt, dass sie ihre Entscheidung einen „no-brainer“ nennt. Wenn wir beherzt und mutig handeln, ist unser Gehirn überhaupt nicht mit im Spiel. Das Herz spricht als erstes und du hörst zu. Die Regel lehrt dich, wie es geht.

Ist es anstrengend, die Kraft in dir zu entdecken? Ja, das ist es. Aber wie Marlowe vor ein paar Seiten meinte: „Das ist so unglaublich und unfassbar, wie einfach alles ist“, wenn man es tut.

Die Arbeit, die es bedeutet, dein Leben zu verbessern, ist einfach, sie ist zu schaffen, und du willst diese Arbeit auch schaffen – denn es ist die wichtigste Arbeit, die es gibt. Du lernst, dir selbst zu vertrauen und dich selbst zu lieben, bis du nicht mehr länger zauderst und all das erfährst, was dir das Leben, dein Beruf und deine Beziehungen an Magie, Möglichkeiten und Freude bieten.

Ich freue mich sehr darauf, von dir zu erfahren, was die #5second-rule bei dir bewirkt. Aber da greife ich vor. Bevor wir über die faszinierenden Einsatzmöglichkeiten der Regel sprechen, muss ich dir erzählen, wie das alles 2009 begann.