

LEO BORMANS

**AB HEUTE
BIN ICH**

Optimist!

**EINE
STARTHILFE**



PATMOS

Sie nicht länger und packen Sie es an. *It's now or never. Don't worry, be happy.*

Sie halten mit diesem Buch neun Prüfsteine in den Händen. Prüfsteine wurden früher von Juwelieren und Goldschmieden dazu benutzt, die Reinheit von Edelmetallen, vornehmlich von Gold, zu prüfen. Prüfsteine waren also dazu da, die Güte einer Sache zu ermitteln. Abstrakt würde man von »Kriterien« oder »Maßstäben« sprechen. **Man versucht oft, das Unbestimmte zu bestimmen und das Unmessbare zu messen.** Um den »Goldgehalt« einer Persönlichkeit zu bestimmen, muss man sein Wesen ausloten. Dafür aber gibt es weder feststehende Kriterien noch Probersteine. Man kann höchstens versuchen, das Unbeschreibliche zu umschreiben, in der Hoffnung, aus Prüfsteinen Trittsteine zu machen, die unser Leben in eine positive Richtung lenken.

Das vorliegende Buch ist der letzte Teil einer Trilogie, die mit dem Buch *Glück. The World Book of Happiness*, in dem ich das Wissen und die Weisheit von hundert Glücksforschern versammelt habe, ihren Anfang genommen hat. Danach habe ich mich weiter mit dem Thema beschäftigt und so entstand *Eine Schatzkiste voll Glück. The World Box of Happiness* (mit 52 Glückskarten und 104 Tipps für ein glückliches Leben). Und nun habe ich die unterschiedlichen Elemente zusammengefügt: theoretische Wissenschaft, praktische Ratschläge und eine Geschichte, die uns zum Handeln inspirieren soll: *Ab heute bin ich Optimist. Eine Starthilfe*.

Man kann niemanden zu seinem Glück zwingen. Jeder hat ein Recht auf Kummer und Verdruss. Dieses Buch enthält keine Liste von Anweisungen, was Sie tun oder lassen

sollten, um glücklich zu sein. Es zeigt Ihnen vielmehr anhand alltäglicher und inspirierender Beispiele, praxistauglicher Empfehlungen und persönlicher Berichte, wie Sie einen optimistischen Lebensstil entwickeln können. Im Grunde wissen wir recht genau, was wir dafür tun müssten. **Aber oft handeln wir wider besseres Wissen.** Optimisten sind gesünder und leben länger. Sie sind glücklicher und erfolgreicher im Sport, im Studium, in der Politik und in Freundschaften. Worauf warten Sie also? Werden Sie Optimist!

Leo Bormans

P.S. Sie halten hier ein Übungsbuch in Händen. Halten Sie Stift und Papier bereit, um sich Notizen zu machen. Sie werden hin und wieder auf kurze Fragen stoßen, die ausführlichere persönliche Antworten erfordern. Wer die Fragen bloß liest, statt

sich die Mühe zu machen, eine Antwort schriftlich zu formulieren, verschenkt das Potenzial der Übung.

FÜR SIE

Sie wartet, bis sich der Saal nach meinem Vortrag über »Das Geheimnis des Glücks« und der anschließenden Signierstunde geleert hat. Sie bleibt, bis auch der letzte Besucher gegangen ist. Schließlich verabschiedet sie auch noch ihre Freundin. Sie möchte etwas Persönliches mit mir bereden. »Meine Freundin hat mich heute Abend regelrecht zwingen müssen, mitzukommen und mir Ihren Vortrag anzuhören«, sagt sie. »Ich wollte wirklich nichts mehr über Optimismus und Glück hören. Meine Freundin weiß nicht, wie schlecht es mir wirklich geht. Ich habe dieses Jahr bereits vier Selbstmordversuche unternommen. Ich weiß nicht mehr weiter.« Gerade hat sie mein Buch gekauft. Sie bittet mich, ihr eine Aufgabe hineinzuschreiben. »Beginnen Sie einfach mit Schritt 1«, sagt sie. »Ich war schon bei unzähligen

Psychologen und habe genug Ratschläge bekommen. Das funktioniert bei mir nicht. Aber heute Abend habe ich das Gefühl, ich könnte Schritt 1 umsetzen. Was Sie sagen, erscheint mir mit einem Mal einleuchtend. Die Geschichte, die Sie erzählen, klingt so einfach. Ich kann es diesmal schaffen.« Sie sieht mich freundlich und entschlossen an. Ich tue ihr den Gefallen. Dann verlässt sie den Saal. Ich habe sie nie wiedergesehen, hoffe aber, dass sie dieses Buch irgendwann lesen wird. Ich widme es auch ihr. Und Ihnen. Und allen, die ihre Träume in die Tat umsetzen möchten.

DIE REISE UNSERES LEBENS

War Optimismus vor kurzem noch etwas für
Sinnsprüche, die auf Postkarten in den