

Sháá Wasmund

**DO
LESS
GET
MORE**



Warum weniger
mehr ist



Mit praktischen Anleitungen

und Ihren Gedanken Taten folgen lassen.
Wir alle unterwerfen uns
Einschränkungen, die uns oft gar nicht
bewusst sind. Das Hamsterrad können
wir nur verlassen, wenn wir diese
Einschränkungen aufdecken, sie kritisch
betrachten und uns von ihnen befreien.

Es ist also Zeit, den eigenen Ängsten
und Ausreden ins Gesicht zu sehen, die
Komfortzone zu verlassen, das Leben
aktiv zu gestalten und Raum für sich
und die wichtigen Dinge zu schaffen.
Das Ziel ist Glück und Zufriedenheit,
und unterwegs können Sie jeden
Augenblick genießen.



Warum warten auf das wahre Glück?

Laut einer Studie der Royal Economic Society nimmt die Glückskurve bei den

meisten Menschen im Verlauf ihres Lebens die Form eines U an. Im Jugendalter ist das Glücksgefühl hoch, schon mit fünfundzwanzig beginnt es sich abzuschwächen und steigt erst wieder an, wenn man sich aus dem Berufsleben zurückzieht. Was diese Studie nahelegt, ist nicht überraschend: Wir sind am glücklichsten, wenn unser Leben unkompliziert und der Erwartungsdruck von Arbeit und Familie gering ist. Dazwischen liegen etwa vierzig Jahre – genau die Zeit, in der wir nach allgemeiner Auffassung mental und körperlich in Höchstform sind, in der sich aber viele von uns damit abfinden, dass sie »wahnsinnig beschäftigt« und nur mäßig glücklich sind. Das ist

erschreckend. Wollen wir das Leben in seiner besten Form wirklich bis zur Rente aufschieben?

Egal wie sehr ich mir das wünschen würde: Dies hier ist keine Anleitung, wie man das Glück findet. Es gibt leider keine Geheimformel, die alle Lebensprobleme löst. Aber wir können uns gegenseitig helfen, ein wenig Licht in die dunklen Ecken unseres Daseins zu bringen. Ich verstehe mein Buch daher eher als einen Weckruf. Es soll Sie darin bestärken, Ihr Lebensglück aktiv zu gestalten, und Ihnen Wege aufzeigen, wie das am besten gelingt. Das ist das zentrale Anliegen des Buchs. Es ist für alle, die nicht nur wissen möchten, *warum* sie etwas ändern sollen, sondern

auch *wie*.

Anfangs hatte ich als Titel im Sinn:

Wie man mehr aus seinem Leben macht.

Aber *mehr* ist nicht mein Thema.

Stattdessen will ich zeigen, wie Sie aus dem, was ist, das Bestmögliche herausholen, damit Sie Ihr Leben nicht vergeuden, sondern in seiner ganzen Fülle leben. Um den Saft des Lebens vollständig auszupressen und die Zeit zu haben, alles zu genießen, müssen Sie unterwegs vielleicht ein paar Dinge und Gewohnheiten fallen lassen. Das Beste aus dem eigenen Leben zu ziehen bedeutet herauszufinden, wer man wirklich ist und was einen glücklich macht, und die Veränderungen vorzunehmen, die genau diese Dinge ins