

dtv

JOHN STRELECKY

*Was nützt der
schönste Ausblick,
wenn du nicht aus
dem Fenster schaust*

Aus dem Englischen
von Bettina Lemke

Mit Illustrationen
von Root Leeb

dtv

Ausführliche Informationen über
unsere Autoren und Bücher
www.dtv.de

Von John Strelecky sind bei dtv außerdem lieferbar:
Wenn du Orangen willst, such nicht im Blaubeerfeld
Das Café am Rande der Welt
Wiedersehen im Café am Rande der Welt
The Big Five for Life
Das Leben gestalten mit den Big Five for Life
Safari des Lebens
Reich und glücklich! (zusammen mit Tim Brownson)



Deutsche Erstausgabe 2017
© 2016 John Strelecky
Aspen Light Publishing
Titel der amerikanischen Originalausgabe:
Ahas! Moments of Inspired Thought
Deutschsprachige Ausgabe:
© 2017 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München
Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.
Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.
Satz: Lisa Jüngst, im Verlag
Gesetzt aus der Avenir
Repro und Druckdatenerstellung: Fotosatz Amann, Memmingen
Druck und Bindung: Friedrich Pustet, Regensburg
Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier
Printed in Germany · ISBN 978-3-423-28122-5

EINE BOTSCHAFT DES AUTORS

Willkommen! Sie sind gerade in die Welt der Aha-Momente eingetreten. Dies ist das zweite Buch dieser Reihe, und ich freue mich riesig darüber, dass das Buch und Sie sich gefunden haben.

Im Laufe der Jahre gab es viele Momente, in denen eine einzelne Erkenntnis oder eine neue Perspektive mein Leben für immer positiv verändert haben. Diese Momente haben für mich einen unschätzbaren Wert. Ohne sie würde ich die Welt völlig anders sehen und erleben.

Für mich bedeutet es eine große Auszeichnung, Ihnen mithilfe der Bücher einige dieser Aha-Erlebnisse zu vermitteln. Ich hoffe, sie haben eine ebenso starke Wirkung auf Ihr Leben wie auf meines.

Während Sie diese Seiten lesen, werden Sie feststellen, dass die Bücher über die Aha-Momente eine besondere Erfahrung ermöglichen. Es gibt – bezogen auf das Buch als Ganzes – keinen Anfang, keinen Mittelteil

und keinen Schluss. Stattdessen hat jede Seite oder eine Abfolge mehrerer Seiten ihren eigenen Anfang, Mittelteil und Schluss voller inspirierender Gedanken, Vorstellungen und Ideen.

Auf diese Weise bieten sich Ihnen als Leser einige wunderbare Möglichkeiten. Dazu gehört unter anderem auch, dass Sie sich stets mit einigen lebensverändernden Inspirationen beschenken können, egal ob Sie eine Stunde Zeit zum Lesen haben oder nur ein paar Minuten.

Machen Sie sich das bewusst und schlagen Sie dann bitte irgendeine Seite auf, die Sie anspricht, um *Ihr* Abenteuer mit den Aha-Momenten zu beginnen.

John



Wenn ich mir ein paar Minuten lang eine Weltkarte ansehe, erinnert mich das sofort an all die wunderbaren Abenteuer, die darauf warten, von mir erlebt zu werden.

Werde ich in einem Einbaum durch den üppigen Amazonasdschungel fahren? Auf den riesigen Wellen vor der Küste Hawaiis surfen? Durch antike Städte und Ruinen in Marokko wandeln?

Jemand tut diese und Tausende andere Dinge in diesem Moment. Das könnte ich sein.



MÖGLICHERWEISE BIN ICH NOCH
NICHT DER MENSCH, DER ICH
GERNE SEIN MÖCHTE. ABER
DIESER MENSCH WERDE ICH NIE
SEIN, WENN ICH JETZT AUFGEBE.

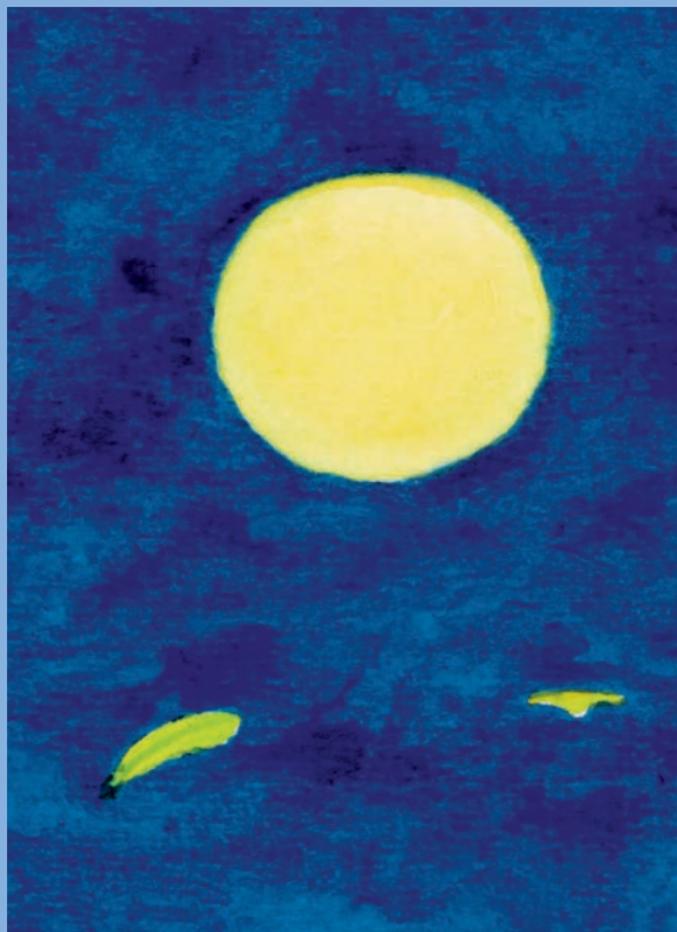


Neulich Abend ist mir etwas sehr Wichtiges bewusst geworden. Das, womit ich mich in den letzten 30 Minuten vor dem Zubettgehen beschäftige, bestimmt meine Lebensqualität in den darauffolgenden acht Stunden.

Diese acht Stunden pro Nacht summieren sich insgesamt auf ein Drittel meiner Existenz.

Das heißt, meine Erfahrung in etwa 24 Jahren meines Lebens hängt davon ab, was ich unmittelbar vor dem Zubettgehen tue. Lasse ich mich von negativen Nachrichten vereinnahmen? Mache ich mir Sorgen über meine Zukunft? Sehe ich mir etwas im Fernsehen an, das mich zum Lachen bringt? Lese ich etwas Inspirierendes? Höre ich beruhigende Musik?

Diese Erkenntnis hat die Art und Weise, wie ich jeden Abend die letzten 30 Minuten verbringe, entscheidend verändert.



Das Leben macht mir viel mehr Spaß, wenn ich mein Posteingangsfach selbst kontrolliere, anstatt mich davon kontrollieren zu lassen. Eine Weile lang ließ ich mein Verhalten durch die Anfragen und Bitten anderer Menschen steuern. Anstatt mir nach dem Aufwachen zu überlegen: »Was möchte ich heute tun?«, fragte ich mich angesichts all der Anliegen: »Was muss ich heute tun?«



Sobald ich diese Fragestellung änderte, veränderte sich alles. Ich fing an, für mich selbst zu leben. Die Welt ging nicht unter. Unternehmen fielen nicht auseinander, das Leben anderer endete nicht in einer Katastrophe ...

Ich wurde einfach viel glücklicher.

ICH BESCHLIEÙE,
MINDESTENS GENAUSO
FEST AN MICH SELBST
ZU GLAUBEN, WIE DIE
MENSCHEN, DIE MICH
LIEBEN.



Irgendwo gibt es eine Antwort auf jedes meiner Probleme, eine Lösung für jedes Dilemma und jede Herausforderung, der ich mich gegenübersehe. Jemand kennt sie. Irgendjemand hat bereits den Drachen getötet, der Feuer auf mich speit, hat den vor mir aufragenden Gipfel erklommen, das Schlachtfeld überlebt, auf dem ich mich befinde ...

Ich muss diese Menschen lediglich ausfindig machen, in Erfahrung bringen, was sie getan haben, und es ihnen gleichtun. Die Antwort liegt dort draußen.

Es hat keinen Sinn, Zeit darauf zu verwenden, sich auf Gespräche vorzubereiten, die nie stattfinden werden. Vor Kurzem habe ich in Gedanken eine Erfahrung erneut durchlebt, die über ein Jahrzehnt zurückliegt. Mein damaliger Chef war ein richtiger Idiot und an jenem Tag war er besonders unausstehlich.

Ich weiß nicht, warum, aber aus irgendeinem Grund spielte ich die damalige Situation beim Autofahren immer wieder aufs Neue im Geist durch. Ich dachte darüber nach, was ich hätte sagen und wie ich mich hätte verhalten sollen.

Nachdem ich meine Entgegnungen und Reaktionen etwa 20 Minuten lang perfektioniert hatte, hielt ich inne. »Was soll das eigentlich?«, fragte ich mich. »Dieser Moment von damals ist seit Langem vorbei. Und das Gespräch, an dem ich die ganze Zeit herumfeile, wird nie stattfinden.«

Ich beschloss, mir ein Mantra einfallen zu lassen und ein Ziel zu formulieren. Das Mantra ist ein einfacher, positiver, stärkender Satz über mein Leben. Die Zielformulierung beschreibt etwas, auf das ich enthusiastisch hinarbeite, so als wäre es bereits wahr.

Seit diesem Tag konzentriere ich mich jedes Mal auf das Mantra und die Zielbeschreibung, wenn ich mal wieder dabei bin, mich gedanklich auf Gespräche vorzubereiten, die nie stattfinden werden. Ich kann nicht mit Sicherheit sagen, ob es mir hilft, dem Leben näherzukommen, das ich mir wünsche, aber es geht mir viel besser damit.



DER SCHNELLSTE LÄUFER DER WELT IST
NICHT EINES MORGENS AUFGEWACHT,
UM MAL EBEN EINEN NEUEN WELTREKORD
AUFZUSTELLEN, OHNE JE ZUVOR AN
WETTKÄMPFEN TEILGENOMMEN ZU HABEN.
UM DAS ZU ERREICHEN, SIND ZEIT,
TRAINING, EINE GUTE BERATUNG UND
AUSDAUER ERFORDERLICH. DAS GLEICHE
GILT FÜR JEDES VORHABEN IM LEBEN.

Seit vier Tagen bin ich so krank, dass ich nicht aufstehen kann. Mein Kopf pocht beim leisesten Geräusch. Mein Körper schmerzt bei der kleinsten Bewegung. All die »wichtigen« Dinge, die mich in den letzten zwei Wochen gestresst haben, kommen mir jetzt sehr unwichtig vor. Ich möchte nur in der Lage sein, mich ohne Schmerzen im Bett aufzusetzen. Es ist verblüffend, wie schnell eine neue Perspektive entstehen kann.



WENN ICH NICHT AUFPASSE,
KONZENTRIERE ICH MICH ZU STARK AUF
DIE ZUKUNFT UND VERGESSE DABEI,
DASS DAS LEBEN IN WIRKLICHKEIT
EINE GROÙE ANSAMMLUNG VON
JETZT-MOMENTEN IST.



Egal wie wenig es mir auch so erscheinen mag: für meine Realität bin ich stets selbst verantwortlich.

Wenn ich etwas verändern möchte, kann ich es verändern.

Ich bin der Meister meines eigenen Schicksals. Ich bin der Kapitän meines eigenen Schiffs. Und ich lege den Kurs nach meinem Belieben fest – immer.