

Einleitung

Was kann dieses Buch für Sie tun?

Vom Überleben zur Stabilität

Von der Stabilität zum Erfolg

Vom Erfolg zur Bedeutung

Achtung: Wenn Sie völlig furchtlos werden wollen, ist dieses Buch nichts für Sie. Leider bin ich nicht die Hüterin einer geheimen Strategie, die Ihnen dauerhaft alle Ängste nimmt und Ihnen den Mut eines Löwen verleihen kann, sodass Sie selbstbewusst durch die Savanne stolzieren.

Furchtlosigkeit ist nicht das Ziel.

Der Versuch, furchtlos zu werden, ist ein sinnloses Unterfangen und ungefähr so realistisch wie ein Leben ohne Stress. Wenn das dennoch Ihr Ziel ist – viel Glück! Dabei kann ich Ihnen leider nicht helfen. Aber ich kann Ihnen helfen, mit Ihrer Angst umzugehen und Selbstvertrauen zu entwickeln. Wir können bestimmte Strategien einsetzen, um uns die Angst zunutze zu machen, statt uns von ihr entmutigen zu lassen. Schluss mit dem Quatsch.

Noch ein Hinweis: Sie gehen wahrscheinlich davon aus, dass dieses Buch von einer extrem selbstbewussten Person geschrieben wurde. Einer Person, die mit der gleichen Leichtigkeit, mit der Sie morgens Ihren Kaffee bestellen, aus einem Flugzeug springt. Stimmt's? Sie liegen falsch. Aber legen Sie das Buch noch nicht weg.

Um ganz ehrlich zu sein, geht es in diesem Buch nicht um die reale Angst, die Sie ergreift, wenn Sie einem Axtmörder gegenüberstehen. Das ist nämlich nicht die Art von Angst, die Sie loswerden wollen. Ich

meine die subjektiven Ängste, etwa die Angst vor einem Misserfolg, die uns davon abhalten, unsere Ziele zu verfolgen und uns selbstbewusst zu fühlen. Und da wir gerade bei Ehrlichkeit sind: Auch ich verspüre Angst – vor allem die subjektive Angst, zu versagen. Mein Selbstbewusstsein sinkt dann völlig zu Boden und versteckt sich hinter meinen Beinen. Kein Wunder, dass ich so dicke Fesseln habe!

Aber spekulieren wir doch einmal ganz kurz: Nehmen wir an, Sie haben nach diesem Buch gegriffen, weil Sie mutiger und selbstbewusster werden möchten. Sie haben die Schnauze voll von Ihrer Angst. Stellen Sie sich nun vor, Sie lesen Strategien zur Angstbewältigung von jemandem, der noch nie auch nur den Hauch einer Angst verspürt hat. Das wäre so, als würde Ihnen ein Pilot, der noch nie ein Flugzeug gesteuert hat, Flugstunden geben. Aber keine Panik – ich sitze mit Ihnen im Cockpit. Nur wenn man das Gefühl der Angst kennt, kann man anfangen, mutiger zu werden.

Der Offenheit halber möchte ich erwähnen, dass dieses Buch schon mein zweites ist. Vielleicht liegt mein erstes Buch (*Owning It: Your Bullsh*t-Free Guide To Living With Anxiety*) bereits auf Ihrem Nachtschisch. Vielleicht kennen Sie auch weder mich noch meine Bücher und haben dieses Buch aufgrund seines bunten Einbands ausgewählt. (Warum auch nicht? Wer hat noch mal gesagt, man soll ein Buch nicht nach seinem Umschlag beurteilen?) Wie auch immer Sie auf dieses Buch gestoßen sind, lassen Sie mich noch ein bisschen plaudern, um klarzumachen, worum es mir geht.

Mein erstes Buch richtet sich an Menschen, die unter ihren Ängsten leiden – das können milde Ängste sein, die sich zum Beispiel als häufige Besorgtheit manifestieren, aber auch extreme Ängste, die ein normales Leben unmöglich machen. Ich erlebte die extreme Form. Und aus meinem Umgang mit ihr entstand die Grundlage für mein erstes Buch. *Owning It* beschreibt meinen Weg vom Überleben in die Stabilität – genauer gesagt vom reinen Existieren zwischen Panikattacken bis zum täglichen Wohlbefinden – und folgt damit einem inspirierenden Konzept des Motivationsredners Zig Ziglar aus seinem Buch *Over The Top*.¹

Das vorliegende Buch ist der nächste logische Schritt und basiert ebenfalls auf meinen persönlichen Erfahrungen. Als ich in der Stabilität ankam und die Sicherheit meiner Komfortzone genoss, erkannte ich jedoch, dass der wahre Erfolg und seine vielen Facetten weit außerhalb dieser Komfortzone liegen. Ich war zwar nicht mehr der akuten Panik ausgeliefert, aber ich traute mich noch immer nicht in die Welt hinaus, um meine Ziele zu erreichen.

Passend zu meiner persönlichen Entwicklung umfasst dieses Buch nun inhaltlich ein etwas breiteres Spektrum und richtet sich nicht mehr nur an Menschen, die unter ihren Ängsten leiden. Seine Zielgruppe sind all jene, die schon einmal Angst verspürt haben. Also alle Menschen. (Sofern es nicht auch Menschen gibt, die sich ihre Amygdala aus dem Gehirn entfernen ließen.)

In diesem Buch geht es darum, wie Sie trotz Ihrer Angst aufblühen können. Wenn Sie wie ich sind und einen Pulsschlag haben, müssen Sie akzeptieren, dass ein Leben ohne Furcht und Ängste nicht möglich ist. Sie werden aber lernen, dass Angst und Selbstvertrauen zwei Seiten einer Medaille sind und dass es an Ihnen liegt, welche Seite sich zeigt.

Der Weg vom Überleben zum Aufblühen ist der schwierigste Weg, gepflastert mit Unsicherheit, Selbstzweifeln und Angst. Wie in Ziglars Konzept ist er der Weg, der uns von der Stabilität zum Erfolg führt.

Und wie gelangt man vom Erfolg zur Bedeutung?

Diese Frage kann ich Ihnen leider noch nicht beantworten.

Sie müssen Ziglars Buch nicht gelesen haben, um das vorliegende Buch zu verstehen – dieses Buch ist schließlich nicht *Die zwei Türme*. Sie müssen auch keine Angststörung haben. Wenn Sie mein erstes Buch gelesen haben und mit Ihren Ängsten mittlerweile umgehen können, sodass Sie den Punkt der Stabilität erreicht haben, werden Sie merken, dass *Mehr Mut* unsere Komfortzone erweitert und unsere Fähigkeiten weiter ausbaut. Unser Leben soll schließlich nicht komplett frei von Ängsten und anderen unangenehmen Erfahrungen sein, sondern geprägt von unserer Fähigkeit, Erfolg haben zu können. Auch

zu Gesundheit gehört mehr als nur das Fehlen von Krankheit: Zu ihr gehören auch das Vorhandensein von Vitalität und ein umfassendes geistiges, körperliches und soziales Wohlbefinden. Und um optimal zu funktionieren, muss ich mich gesund ernähren und Bewegung machen, mich also um Körper und Geist kümmern. Die gleichen Regeln gelten auch für das persönliche Wachstum.

Ihre Vorgeschichte spielt dabei keine Rolle. Die einzige Voraussetzung ist, dass wir uns von einem Punkt der relativen Stabilität aus zusammen weiterentwickeln. Weiter in Richtung Erfolg. Was auch immer das für Sie bedeutet. Vielleicht ist Erfolg für Sie, eine Rede auf der Hochzeit einer Freundin zu halten oder endlich die lang ersehnte Beförderung zu bekommen. Was wir jedoch gemeinsam haben, ist unser Mangel an Selbstvertrauen, um unsere ganz eigene Vorstellung von Erfolg zu verwirklichen. Unsere Ängste stehen uns im Weg und strecken uns den Mittelfinger entgegen. Diese Arschlöcher!

Bevor ich Ihnen sage, was dieses Buch für Sie tun kann, erzähle ich Ihnen kurz meine eigene Vorgeschichte. *Owning It* beginnt im Jahr 2014. Obwohl mein Leben oberflächlich gesehen »perfekt« war, brach ich unter meiner Angst zusammen – im wahrsten Sinne des Wortes. Einige eigentlich unbedeutende Ereignisse führten zu einem Nervenzusammenbruch und mehreren schwierigen Monaten, die mein Leben enorm beeinträchtigten und bleibende Spuren hinterließen – etwa die Tendenz, ständig mit dem Schlimmsten zu rechnen (schlecht), und die Veröffentlichung eines Bestsellers (nicht so schlecht). Damals wollte ich einfach wieder »normal« funktionieren und meinen Alltag bewältigen können – zum Beispiel das Haus verlassen, ohne von der lähmenden Angst vor einer Panikattacke überwältigt zu werden. Ich wollte meine Beziehung zur Angst verändern, damit sie nicht mehr mein Leben beherrschte. Mein Ziel war recht unspektakulär: Ich wollte so sein wie früher, nicht mehr ständig die körperlichen und emotionalen Auswirkungen meiner Angst spüren, die Nacht durchschlafen können, mich mit Menschen treffen, ohne Fluchtgedanken zu haben, und die Stressreaktion meines Körpers verstehen, statt sie zu fürchten.

Als ich stabil genug war, um wieder einigermaßen ein normales Leben führen zu können (womit ich bereits eine riesige Hürde überwunden hatte), eröffnete sich mir die Chance meines Lebens: ein Buchvertrag. Der Schritt von der Stabilität zum Erfolg war zum Greifen nahe. Aber als ich meinen anfänglichen Unglauben, die Aufregung – und den Prosecco – verdaut hatte, tauchten ganz neue Ängste auf, unter anderem diese:

- »Verdammt. Was hast du dir da eingebrockt? Verdammte Scheiße. Verdammt. Kannst du echt ein Buch schreiben?«
- »Kannst du überhaupt gut schreiben?«
- »Du bist keine Psychologin. Wie willst du den Leuten mit ihren Ängsten helfen?«
- »Warum lebst du nicht einfach dein Leben, statt die alten Geschichten wieder aufzuwärmen?«
- »Wird die Angst jetzt wieder dein Leben beherrschen?«
- »Wird das Buch überhaupt lesenswert sein?«
- »Wird das Buch scheiße sein? Bestimmt wird es der totale Mist.«
- »Was werden die Leute von dir denken?«
- »Was, wenn die Ängste wiederkommen?«

So und so ähnlich kritisierte die innere Inquisition unablässig weiter und forderte vor allem zwischen zwei und vier Uhr nachts ganz besonders nach meiner Aufmerksamkeit. Zu dieser Zeit hatte mein rationaler Verstand Pause und mein unlogisches, kindliches Gehirn war hyperaktiv.

Lange Rede, kurzer Sinn: Ich wollte es hinter mich bringen, also schrieb ich das Buch. Es fiel mir schwer und die Selbstzweifel fraßen mich auf, aber ich schaffte es. Als das Buch fertig war, erlebte ich einen ungekannten Erfolg. Aber die Ängste hörten nicht auf. Ich erkannte, dass ich noch viel lernen und ganz neue Fähigkeiten entwickeln musste. Und das brachte mich zu meinem zweiten Buch.

Denn mit dem Erfolg von *Owning It* entstanden Verpflichtungen, die meine Ängste auf eine ganz neue Ebene hoben. Live-Auftritte in Fernseh- und Radiosendungen, Vorträge vor Hunderten Menschen – während mein ängstliches Gehirn in mir schreit: »Aber ich habe Angst!

Hast du denn mein Buch nicht gelesen? Lieber fresse ich meinen Arm, als dass ich all das mitmache.«

Hatte ich mich vor Kurzem noch unter Panikattacken auf dem Sofa gekrümmt und in meinem Haus verkrochen, so musste ich nun das tun, was ich und viele andere Menschen mehr fürchteten als den Tod: vor Publikum sprechen. Konnte ich das überhaupt? Schluck! Zusätzlich entstanden noch neue Ängste und Unsicherheiten rund um das Schreiben meines zweiten Buchs (das Sie gerade lesen). Die Arbeit daran bestätigte den Spruch, dass das zweite Album tatsächlich das schwerste ist. (Und ja, mir ist klar, wie absurd es ist, Angst vor dem Schreiben eines Buchs über Angst zu haben.)

Aber als ich mich diesen Schwierigkeiten stellte, entdeckte und entwickelte ich Techniken, Tipps und Strategien, die mir eine enorme Hilfe waren. Je öfter ich Interviews gab, Vorträge hielt und vor Publikum sprach, desto geringer wurden meine subjektiven Ängste. Natürlich gibt es auch noch Momente, in denen der Gedanke an einen öffentlichen Auftritt fast mein Frühstück wieder hochkommen lässt. Aber meine Sichtweise hat sich verändert. Ich verstehe, warum sich mein Körper so verhält. Und vor allem habe ich mehr Erfahrung.

In diesem Buch verrate ich Ihnen meine Strategien, mit deren Hilfe ich den Mut habe, Herausforderungen anzunehmen – was wiederum mein Selbstvertrauen immens stärkt. Gleichzeitig traue ich mich mittlerweile, auch einmal Nein zu sagen, was genauso wichtig ist. Überhaupt sind Ängste relativ. Für mich kostet das Reden vor Publikum viel Überwindung. Andere haben Angst, auf eine Party zu gehen oder jemanden um ein Date zu bitten. Ich hoffe, dass Ihnen dieses Buch dabei helfen wird, Ihre Komfortzone zu verlassen und den Weg zum Erfolg zu wagen.

Vor der Veröffentlichung meines ersten Buchs hatte ich bereits gelernt, mit meinen Ängsten umzugehen, aber meine Fähigkeit, auch außerhalb meiner Komfortzone aufblühen zu können, war noch unterentwickelt. In jeder Situation habe ich die Wahl: Ich könnte mich meiner Angst ergeben und mich im bequemen Kokon der Stabilität verkriechen. Ich könnte den zweiten Buchvertrag, die Vorträge und In-

terviews ablehnen. Das wäre der leichte, sichere Weg. Ich könnte mich meinem Leben aber auch tapfer stellen und eine praktische Strategie gegen meine Ängste finden, was mich näher an meine Ziele bringen würde. Ich könnte mich von meinen mentalen Blockaden einschränken lassen oder ich könnte sie niederreißen. Ich entschied mich für Letzteres. Und ich glaube, so werden Sie sich auch entscheiden.

Meine Entscheidung führte zur Entwicklung meines »Baukastens«, der mir bis heute gute Dienste leistet. Dieser Baukasten ist dieses Buch. Es verwandelt unsere mentalen Blockaden in Bausteine, aus denen wir das Fundament für unseren Erfolg errichten können. (Was »Erfolg« für Sie bedeutet, hängt von Ihren persönlichen Maßstäben, Werten und Glaubenssätzen ab.)

Die Angstreaktion ist für viele von uns ein fester und oft sehr lästiger Bestandteil des Lebens. Aber am Ende dieses Buchs werden Sie wissen, dass sie auch ein Teil Ihres Erfolgs sein kann. Darum ist es wichtig, die Angst zu erkennen, anzunehmen und in Angriff zu nehmen.

Ich habe nur eine Bitte an Sie: Versuchen Sie nicht, furchtlos zu werden. Furchtlosigkeit gibt es nicht. Akzeptieren Sie die Angst als Teil Ihres Selbstvertrauens. Oft wird angenommen, dass sich Angst und Mut gegenseitig ausschließen. Und wenn Sie die Auswirkungen einer Angstattacke kennen, klingt diese Annahme plausibel. Aber sie stimmt nicht. Angst verhindert weder Mut noch Selbstvertrauen. Ganz im Gegenteil. Die Frage lautet daher: Lassen Sie sich von Ihrer Angst lähmen oder lernen Sie, damit umzugehen?

Können Sie Ihre Angst annehmen?

Ein paar Worte zum Aufbau dieses Buchs. Es besteht aus drei Teilen:

Im ersten Teil geht es darum, was Angst eigentlich ist – was zum Beispiel der Unterschied zwischen subjektiven Ängsten und der Furcht in einer Schrecksituation ist, warum wir Angst vor Misserfolgen haben und was sich im Gehirn abspielt, wenn wir Angst haben. Da unsere Ängste nie verschwinden werden, bleibt uns gar nichts anderes übrig, als sie anzunehmen und mit ihnen zu arbeiten. Nur so können wir echtes Selbstvertrauen entwickeln.

Ich werde Ihnen unter anderem auch zeigen, was Selbstvertrauen ist und was Mut ausmacht – und warum uns der Perfektionismus oft nur Steine in den Weg legt. Ich analysiere auch das Konzept der Komfortzone und andere Zustände, die uns weiterbringen oder behindern können. Ich versuche dabei, die zugrunde liegende Wissenschaft und Psychologie möglichst verständlich und schnörkellos zu vermitteln, lasse aber auch ein paar Experten zu Wort kommen. Das Verständnis der theoretischen Hintergründe ist genauso wichtig wie die praktischen Strategien. Denn wenn Sie genau wissen, womit Sie es zu tun haben, wie es funktioniert und warum es normal ist, wird schon ein großer Teil Ihrer Angst verpuffen. Etwas, das ich nicht verstehe, belastet mich nur noch mehr. Wenn ich jedoch weiß, was los ist, habe ich die Kontrolle darüber. Wissen ist Macht und eine Strategie für sich.

Im zweiten Teil wenden wir dann die Strategien an, und zwar so oft wie nötig, um die Angst im Zaum zu halten. Sie werden unter anderem Tricks wie »Angst-Hacking« und »Ausweichen« sowie die Vorteile einer stoischen Geisteshaltung kennenlernen. Die Tricks werden der Reihe nach beschrieben und Sie können beim Thema »Zielsetzung« beginnen und sich bis zur »Wiederholung« und zu den »Monstern der Nacht« durcharbeiten. Aber wenn Sie schon ein bisschen Ahnung haben, können Sie sich auch die Tricks herauspicken, die Sie besonders ansprechen. Es gibt keine Regeln und Sie müssen auch nicht alle Tricks auf einmal anwenden. Ich lege Ihnen aber nahe, zuerst den ersten Teil zu lesen und sich mit den Hintergründen vertraut zu machen, bevor Sie den Mut-Baukasten verwenden.

Wenn Sie dann mit den Tricks arbeiten, werden Sie Stift und Papier brauchen. (Gehen Sie am besten sofort los und kaufen Sie sich ein todschickes Notizbuch.) Außerdem sollten Sie bereit sein, die notwendigen Schritte zu unternehmen, um aktiv an Ihrem Selbstbewusstsein in bestimmten Bereichen Ihres Lebens zu arbeiten. Sie können nämlich alle Selbsthilfebücher auf der Welt lesen, aber wenn Sie Ihr Wissen nicht in die Praxis umsetzen, wird sich absolut nichts verändern.

18 Einleitung

Im dritten Teil fasse ich noch einmal alles zusammen und gebe Ihnen einige wichtige Merksätze mit auf den Weg. Was tun, wenn Sie keinen Erfolg haben? Wie verarbeiten Sie diese Niederlage? Und was, wenn Sie Erfolg haben? Der Erfolg ist das Ziel, aber viele von uns wissen nicht wirklich, was wir tun sollen, wenn wir dieses Ziel erreichen.

Vielleicht kommt Ihnen das Buch sehr umfangreich vor, wenn Sie sich das Inhaltsverzeichnis ansehen. Aber ich verspreche Ihnen: Es ist zu schaffen.

Sind Sie bereit, anzufangen?

TEIL EINS



DIE GRUNDLAGEN

Die Komfortzone

Ah! Die Komfortzone. Wir kennen sie nur zu gut. Ist sie ein unveränderlicher Zustand? Ganz und gar nicht. Glauben das dennoch viele? Leider ja. Ist die Komfortzone gut oder schlecht? Um es ganz genau zu sagen: weder – noch.

Die Komfortzone ist kein neues Konzept, aber um sich aus ihr hinauszumanövrieren, sollte man verstehen, was sie eigentlich ist. Das Modell der Komfortzone wurde von den Psychologen Robert M. Yerkes und John D. Dodson nach einem Experiment im Jahr 1908 geprägt. Sie fanden heraus, dass ein Zustand des relativen Komforts ein beständiges Leistungsniveau erzeugen konnte.

Der Begriff »Komfortzone« bezeichnet einen psychischen oder verhaltensbezogenen Zustand, in dem wir uns emotional sicher und entspannt fühlen. In der Komfortzone sind wir angstneutral. Es gibt keine Furcht, keine Risiken, keinen Stress. Alles darin ist uns vertraut.

Die meisten Menschen leben friedlich in ihrer Komfortzone und das ist auch nachvollziehbar: Sie ist wie ein riesiger, flauschiger UGG-Boot. Draufgänger und Adrenalin-Junkies sind Sonderfälle, aber ich glaube eher nicht, dass sie dieses Buch lesen.

Das Yerkes-Dodson-Experiment

Das bekannteste Experiment zur Komfortzone fand im Jahr 1908 statt. Robert M. Yerkes und John D. Dodson untersuchten das Verhalten und die Leistungsfähigkeit von Mäusen. In einer kleinen Box hatten die Mäuse die Wahl zwischen einem weißen und einem schwarzen Eingang. Die Forscher wollten, dass die Mäuse immer den weißen Eingang nahmen. Wenn die Mäuse den schwarzen Eingang wählten, erhielten sie leichte Stromstöße, sodass sie umkehrten und sich anders entschieden. Yerkes und Dodson bemerkten, dass die leichten Stromstöße die Leistungsfähigkeit der Mäuse verbesserten: Sie lernten, bessere Entscheidungen zu treffen. Wurden die Strom-