

TIM SCHLENZIG

# ANLEITUNG FÜR DIE REISE NACH INNEN

Die besten Augenöffner und Seelenstreichler von  
myMONK



2015, Tim Schlenzig (mymonk.de).

Dieser Text ist urheberrechtlich geschützt. Das Werk als Ganzes sowie Auszüge davon dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Autors verwendet werden.

Gewidmet allen Lesern von myMONK.

Ohne Euch wäre die Seite nichts.

# INHALT

**VORWORT .....10**

**I. DIE TRÄUME, DER MUT .....12**

5 Anzeichen, dass Du nicht Dein Leben lebst ..... 13

Eine kleine Frage, die wachrütteln kann ..... 15

13 Gründe, niemals einen Job anzunehmen ..... 17

10 Dinge, die ich statt eines Jobs habe ..... 29

Wie man seine Lebensaufgabe in 30 Minuten finden kann ..... 31

7 Fragen, die Dich zu Deiner Lebensaufgabe führen ..... 33

9 Gründe, warum Du keine Lebensaufgabe brauchst ..... 39

Die 3 Türen – eine Übung, die Dein Leben verändern kann ..... 44

Wie man echten Wert schaffen und davon leben kann ..... 50

Warum manche ihren Traum leben ... und andere nicht ..... 56

Warum Du nie das Buch geschrieben oder das Unternehmen  
gegründet hast, von dem Du schon so lange träumst ..... 59

Eine heimliche Angst, die Dich von Deinen Träumen abhält ..... 64

Von einschränkenden Glaubenssätzen befreien in 30 Minuten ..... 70

Warum wir arroganter sein sollten (auf die richtige Weise) ..... 80

Warte nicht, bis Deine Angst verschwunden ist ..... 82

|  |     |
|--|-----|
| 3 Fragen, die Deine Angst lindern.....   | 84  |
| Heute den ersten Schritt gehen .....   | 87  |
| 5 Gründe, um 5 Uhr morgens aufzustehen (und wie Du das schaffst) .....                           | 90  |
| Das Zen des Beginnens – Wie man endlich anpackt, was man schon<br>ewig vor sich herschiebt ..... | 95  |
| Du bleibst erfolglos, weil Du diese Sache scheust .....  | 100 |
| Eine Stunde am Tag, die alles verändern kann.....  | 103 |

## **II. DIE MENSCHEN, DIE LIEBE .....105**

|  |     |
|--|-----|
| 15 Gedanken zur Liebe und Selbstliebe .....  | 106 |
| 5 Erwartungen an Deine Mitmenschen, die Du loslassen solltest (und<br>wie Du das schaffst) ..... | 109 |
| Eifersucht – Was wirklich dahinter steckt und 8 Wege, sie zu<br>überwinden .....                 | 116 |
| 10 Anzeichen, dass Du Deine Beziehung beenden solltest .....                                     | 124 |
| Die 5 Menschen, die über Dein Leben bestimmen.....   | 128 |
| 6(66) beißende Warnsignale, dass Deine Freunde emotionale Vampire<br>sind .....                  | 133 |
| 5 Anzeichen, dass Du „einfach zu nett“ bist (und warum das eine Lüge<br>ist) .....               | 138 |
| Wann es Zeit ist, nein zu sagen – und wie man das beste Nein aller<br>Zeiten hinlegt.....        | 140 |
| Lass die Anderen im Mittelpunkt stehen .....   | 150 |
| Ein einfacher „Trick“, der Dich gelassen, beliebt und zum besten<br>Zuhörer der Welt macht.....  | 153 |

|   |     |
|---|-----|
| Mund-Minimalismus: Achtsam sprechen oder einfach mal die Schnauze halten .....                      | 156 |
| Die Hölle, das sind die anderen.....  | 161 |
| Der beste Grund, andere Menschen gut zu behandeln .....   | 163 |
| 10 unbezahlbar schöne Dinge, die Du jederzeit verschenken kannst (selbst wenn Du pleite bist) ..... | 164 |

### **III. DAS LEBEN, DAS GLÜCK.....167**

|   |     |
|---|-----|
| Die 3 Arten des Glücks – Und wie wir dem falschen hinterherjagen .....        | 168 |
| „Dein Unglücklich-Sein kotzt mich an!“ .....                                  | 173 |
| Bist Du bereit für die große Enttäuschung? (Eine neue Zeit kommt) .....       | 175 |
| 6 Wege, besser mit Schmerzen umzugehen .....                                  | 180 |
| 5 Wege, dem Leben mehr Sinn zu geben (und was „Sinn“ wirklich bedeutet) ..... | 186 |
| Über unsere Wünsche .....   | 194 |
| Du wirst nie glücklich sein, wenn ... ..                                      | 196 |
| Ein fast vergessenes Wort, das Dein Leben so viel leichter machen kann .....  | 198 |
| Sei wie der hässliche alte Baum .....   | 200 |
| Das Gras wächst nicht schneller, wenn Du daran ziehst .....                   | 203 |
| Warum die meisten Ziele sinnlos sind (auch wenn Du sie erreichst).....        | 204 |
| Leben ohne Ziele .....  | 207 |
| 5 Gründe, die Kunst des Alleinseins zu üben .....                             | 215 |

|   |     |
|---|-----|
| Die häufigste und nervigste Lüge der Welt (P.S.: Sie kann Dein Leben ruinieren) .....         | 223 |
| Die vielleicht wichtigste Frage Deines Lebens .....   | 225 |
| 9 Entscheidungen, die Du bitter bereuen wirst.....  | 234 |
| Die 3 Dinge, die Dein Leben authentisch machen ... oder zu einer Lüge .....                   | 238 |
| Wenn Du wüsstest, wie ich wirklich bin. ....  | 242 |
| Was Dein Herz Dir sagen will (unglaubliche Studien + Übung) .....                             | 244 |
| 28 Dinge, die Du Dir ab heute nicht mehr antun solltest .....                                 | 253 |
| 20 Anzeichen, dass Dein Leben ein voller Erfolg ist (auch wenn Du Dich nicht so fühlst) ..... | 260 |

#### **IV. DAS ZULASSEN, DAS LOSLASSEN .....262**

|   |     |
|---|-----|
| Warum Du so leidest .....   | 263 |
| Warum loslassen so wichtig ist .....  | 264 |
| 3 Schritte zum Loslassen .....  | 268 |
| Wie wir an Leid festhalten .....  | 272 |
| 4 Gründe, warum Du nicht loslassen kannst (und wie Du's doch noch schaffst) ..... | 273 |
| Sinn finden und loslassen .....   | 277 |
| Der Unterschied zwischen Aufgeben und Loslassen .....                             | 278 |
| Wie man schwierige Gefühle überlebt .....   | 279 |
| Wie man seelische Wunden heilen kann .....  | 280 |

|  |     |
|--|-----|
| Wie Du belastende Erwartungen loslassen kannst (eine einfache Technik).....        | 282 |
| Wie man Ärger und Zorn loslassen kann in 30 Sekunden (Ein Trick aus dem Zen) ..... | 284 |
| Wie man aufhören kann, Dinge zu persönlich zu nehmen (in 30 Sekunden) .....        | 287 |
| Die Zügel des Verstands lockern .....  | 289 |
| Gedanken loslassen mit Meditation .....  | 292 |
| 20 sinnlose Sorgen, die Du noch heute loslassen kannst (und wie das geht) .....    | 295 |
| Wie man aufhören kann, sich ständig mit anderen zu vergleichen .....               | 301 |
| Nichts bleibt – Wie Zen Dich vor bösen Überraschungen bewahren kann .....          | 306 |

## **V. DAS WACHSTUM, DIE RUHE .....310**

|   |     |
|---|-----|
| Bedingungslose Selbstliebe .....  | 311 |
| Kein Anderer ist besser als Du .....  | 313 |
| Die 17 Bewusstseins-Stufen (Wo stehst Du?).....                             | 314 |
| Die 6 häufigsten Fallen auf dem spirituellen Weg .....                      | 324 |
| Der Unterschied zwischen echtem Selbstwertgefühl und aufgeblasenem Ego..... | 329 |
| Deine Schatten annehmen und integrieren in 3 Schritten .....                | 332 |
| 10 einfache Wege zu mehr Achtsamkeit und weniger Stress im Alltag ...       | 334 |
| 5 Hindernisse für Dein Leben voller Achtsamkeit und Gelassenheit.....       | 342 |

|   |            |
|---|------------|
| Wie man aus der Alltags-Trance aufwachen kann in 10 Sekunden .....              | 348        |
| Wie man inneren Frieden findet in 2 Minuten .....                               | 349        |
| Der Unsinn von der „Stress-Toleranz“ (Gegen den Stress, für das<br>Leben) ..... | 353        |
| Wie man in 30 Sekunden einschlafen kann .....                                   | 357        |
| Der Unsinn vom ständigen Leben „im Hier und Jetzt“ .....                        | 360        |
| Ein Wort zum ständigen Wandel .....   | 367        |
| Warum Dankbarkeit fast nie funktioniert .....                                   | 368        |
| 85 Fragen, die Du Dir stellen solltest .....                                    | 373        |
| <b>ENDE .....</b>   | <b>378</b> |

# VORWORT

Lange haben wir unser Glück gesucht in der Karriere und im Konsum, in teuren Klamotten und Möbeln und noch teureren Autos; in Büros und in Urlauben, in der Anerkennung und in den Plänen, die vielleicht nie unsere eigenen waren. Haben Zuflucht gesucht in Beziehungen und im Essen und in Alkohol und in der Ablenkung, und dann sobald wie möglich wieder geleistet und gekämpft.

Lange sind wir marschiert. Und doch kaum einen Schritt weitergekommen, kaum rausgekommen aus dieser Unruhe, die so viele von uns quält, aus der Hektik, dem pausenlosen Druck, der uns die Luft abschnürt, dem Gefühl, nie genug zu haben oder nie gut genug zu sein, aus der Leere, die uns auffrisst.

„Wir“, das bin auch ich. Wie ich im BWL-Studium für Top-Noten schuftete und fast vor die Hunde ging. Wie ich mich danach als Unternehmensberater in den Dienst der Wirtschaft stellen wollte, angetrieben vom Streben nach Status. Wie ich trotz aller Anstrengungen nur immer mehr verlor: und zwar mich selbst.

Bis ich begann, weniger im Außen und mehr im Innen zu suchen, weniger nach Erfolg und mehr nach Erfüllung zu greifen, weniger auf der Überholspur und mehr im eigenen Tempo zu reisen. Ich fand mich wieder, nach und nach, und ich schrieb darüber.

Das ist die Geschichte von myMONK.de – und von diesem Buch. Es enthält die besten Texte aus den ersten drei Jahren der Website, ergänzt um 20 exklusive neue Texte. Sie sollen zusammen als kleine Anleitungen für Deine Reise nach innen dienen.

Diese Reise nach innen ... sie ist vor allem die Reise ins eigene Herz.

Das Herz sehen, spüren, erforschen.

Das Herz nach außen tragen und auf der Zunge.

Das Herz weise entscheiden lassen und den Entscheidungen mutig folgen.

Das Herz lebendig sein und kräftig schlagen lassen auf dem Weg unserer  
Träume.

Das Herz verabschieden lassen von altem Schmerz.

Das Herz zur Ruhe kommen lassen.

Das Herz wärmen.

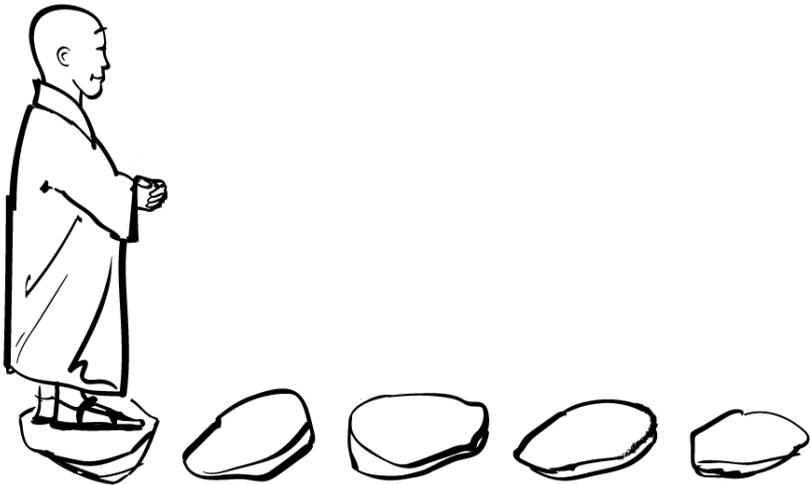
Ja, darum geht es hier. Ins Herz zu reisen. Und anschließend manches, was wir dort finden, in die Welt fließen zu lassen, in den Beruf und in unsere Beziehungen. Anderes wiederum nur still in uns zu hüten, als Kraftquelle und behaglichen Rückzugsort, für jeden Tag und besonders für die Zeiten, in denen das ganze Universum da draußen unterzugehen scheint.

Diese Reise nach innen ... sie hat mich verändert und tut es immer noch, und mein Herz hofft, dass es Deins erreichen kann, Dich ein Stück begleiten kann mit den folgenden Gedanken, Geschichten und Übungen.

Auf Dich und Deinen Weg.

Tim

# I. DIE TRÄUME, DER MUT



Worum es geht:

Was ist ein Schattenleben? Wie können wir unsere wahren Träume finden und den Mut, ihnen zu folgen? Brauchen wir eine Berufung? Wie können wir alte Glaubenssätze und Ängste aus dem Weg räumen, die uns schon so lange abhalten? Und was können wir tun, um wirklich voranzukommen?

---

## 5 Anzeichen, dass Du nicht Dein Leben lebst

---

Die meisten von uns haben zwei Leben:

das Leben, das wir gerade leben

und das ungelebte Leben in uns

schreibt Steven Pressfield, Autor von historischen Romanen und Büchern für Kreative.

Das Leben, das wir gerade leben, ist oft ein Leben im Schatten unserer Träume. Ein Schattenleben. Kalt und grau und nebelig. Immerhin lässt es erahnen, wo die Sonne steht und wo der für uns wirklich richtige Platz ist, an dem uns das Herz aufgeht und wärmt.

Denk an den Typen im Stadion, der über den Sportler schimpft, bis seine Stimme versagt, der sich im Geheimen selbst immer in den Wettkampf gewünscht hat, seinen Arsch aber nicht so weit hoch bekommt wie seine Nase.

Denk an den Buchkritiker im Feuilleton, der alles und jeden in der Luft zerreißt und für niemanden ein gutes Wort hat – aber auch nicht den Mumm, selbst was zu Papier zu bringen.

An die Mutter im Porsche Cayenne, die ihre Tochter zwischen Chinesisch- und Klavierunterricht noch zum Schönheitswettbewerb Miss-Mini schleift, weil sie sich all das nie selbst zugetraut hat.

Bist Du ein Meisterkoch, der statt Kochlöffeln nur Reden schwingt; ein Maler, der seinen Pinsel nie in Farbe getaucht hat; ein Umweltschützer und Weltveränderer, der nur die Zeitung liest und jammert?

Ich selbst war ein Jahrzehnt lang ein Unternehmer, der nichts unternahm. Mit 16 wusste ich: Ich will vom Internet leben. Mit 26 wagte ich erst den Schritt. Dazwischen: ein BWL-Studium, in dem man fast nichts lernt, was einem als Unternehmer hilft. Studentenjobs, immer im Internetumfeld, dann ebendort ein Job als Unternehmensberater, der anderen erzählen wollte, wie der Hase läuft. Zehn Jahre schlich ich so im Schatten um meinen wahren, ungelebten Traum herum.

Ich wette, dass dieses Schattenleben seinen Teil zu meinen zurückgezogenen, mit depressiven Phasen und Panikattacken versehrten Jahren beigetragen hat, die zwar Spuren hinterlassen, mich aber längst nicht mehr so fest im Griff haben.

Und ich wette, dass noch viel mehr schlimme Dinge für viel mehr Menschen auf das Konto des Schattenlebens gehen.

Deswegen müssen wir dort raus, unbedingt.

Der erste Schritt in die Sonne ist: ein Ja.

„Ja, ich lebe ein Schattenleben.“

Und das erkennst Du zum Beispiel an diesen fünf Anzeichen:

1. Du fühlst Dich regelmäßig leer.
2. Du isst zu viel, trinkst zu viel, rauchst zu viel, schaust zu viel fern, schluckst mehr Tabletten als ein Porsche Cayenne Benzin – alles, um das Gefühl von Leere zu betäuben.

3. Du beschäftigst Dich mehr damit, was andere Menschen tun und sagen und denken, als mit Deinem eigenen Leben („Also was dieee heut schon wieder für eine hässliche Bluse trägt“).
4. Wochenenden sind für Dich Enden der Qual ... und immer viel, viel zu kurz.
5. Du sehnst Dich heimlich nach einer Katastrophe in Deinem Leben oder im Leben eines Bekannten, weil Du hoffst, dass sich dann etwas grundlegend ändert.

---

## Eine kleine Frage, die wachrütteln kann

---

Klar hätte ich gern bessere Nachrichten. Mir läuft's ja selbst kalt den Rücken runter. Aber was soll ich machen.

Ich hab's gerade erst erfahren:

In fünf Jahren geht die Welt unter.

Noch ist nicht sicher, wie und warum. Bei den Buchmachern besonders hoch im Kurs: Ein unerfahrener Hausmann löscht aus Versehen das Internet und alles bricht zusammen.

Vielleicht kommt auch alles ganz anders. Vielleicht rettet uns Chuck Norris. Oder vielleicht liegt er einfach daneben, mein vertrauenserweckender Informant mit seiner Weltuntergangsbroschüre und seinem Angebot, uns für ein paartausend Euro pro Person – inkl. Dosenfraß-Verköstigung – noch rechtzeitig hier wegzubringen.

Die Sache ist: Du kannst nicht wissen, ob Du nur noch fünf Jahre zu leben hast.

Und Du kannst genauso wenig wissen, dass es nicht so ist.

Auch wenn's Dir so geht wie mir und Du den Gedanken an Deinen bevorstehenden Tod verdrängst, als würde nur dieser Gedanke allein Dich irgendwann sterben lassen können, als wärst Du vom Tod gefeit, wenn Du ihn nur nicht in Deinen Kopf lässt.

Das bringt uns zur Frage:

Würdest Du anders leben, wenn Du wüsstest, dass Dir nur noch 5 Jahre blieben?

Hmm ... irgendwie unangenehm, darüber nachzudenken.

Naja, mich wird's schon nicht erwischen, oder? Aber trotzdem ... ich mach mir lieber Mal ne Dose Kuchen auf und gewöhn' mich schon mal an den Geschmack.

**ENDE DER LESEPROBE**