



Buch Die Entscheidung liegt bei dir!

Wege aus der alltäglichen Unzufriedenheit

Reinhard K. Sprenger
Campus, 2010
Erstausgabe:1997
Listen now

- play
- pause

00:00
00:00

Rezension

Jeder Mensch ist seines Glückes Schmied – das ist die Kernthese von Reinhard K. Sprengers Ratgeber. Der Autor rechnet in seinem Bestseller gnadenlos und provokativ mit den Ausreden und Rechtfertigungen ab, mit deren Hilfe viele die Verantwortung für ihre eigene Lebenssituation von sich weisen. Sprenger zeigt auf, wie wir uns von anderen manipulieren lassen und was wir tun können, um selbstbestimmt zu leben. Denn nur dann erleben wir seiner Meinung nach wirkliche Freiheit und nur dann können wir ein glückliches Leben führen. Der Ratgeber lädt ein, aus neuen und erfrischenden Perspektiven auf altbekannte Situationen zu blicken. Dabei werden dieselben Argumente immer wieder aufgenommen; Sprenger versucht, seine Thesen in das Gedächtnis des Lesers regelrecht einzuhämmern. Das erzeugt zwar so manche Wiederholung, die Methode funktioniert aber: Das Buch regt an, sein eigenes Verhalten zu reflektieren. *Die Entscheidung liegt bei dir!* ist Pflichtlektüre für alle, die mit ihrem Leben nicht zufrieden sind, meint *BooksInShort*.

Take-aways

- Leben Sie selbstbestimmt: Alles, was sie tun, tun sie freiwillig und eigenverantwortlich.
- Die Umstände sind nicht an Ihrer Situation schuld. Alles ist das Ergebnis Ihrer Wahl.
- Wägen Sie Alternativen vorurteilsfrei ab und lassen Sie sich in Ihren Entscheidungen nicht von den Erwartungen anderer beeinflussen.
- Wenn Sie irgendetwas nicht tun, dann ist Ihnen anderes wichtiger. Es besteht daher kein Grund, dem Abgewählten hinterherzutrauern.
- Ändern Sie, was Ihnen nicht gefällt.
- Verlassen Sie eine Situation, wenn sich etwas nicht ändern lässt.
- Wenn Sie nicht weggehen können: Erkennen Sie die Situation mit voller Hingabe an.
- Entscheiden Sie mit Entschiedenheit. Stehen Sie zu Ihrer Entscheidung und deren Konsequenzen.
- Leben Sie im Hier und Jetzt und träumen Sie nicht von einer besseren Zukunft.
- Fühlen Sie sich zu 100 % verantwortlich für Ihr Leben – das gibt Ihnen 100 % Freiheit und 100 % Glück.

Zusammenfassung

Sie sind für Ihre Unzufriedenheit verantwortlich

Vielleicht träumen Sie gerade davon, auf den Bahamas am Strand zu liegen, oder würden jetzt viel lieber mit Ihrem Lebenspartner durch die Innenstadt von Venedig schlendern. Was auch immer es ist: Sie können es tun. Jederzeit! Gut, Sie müssten vielleicht Ihr Konto leeren, Ihre Kinder alleine lassen oder bei Ihrem Chef um Urlaub

bitten. Ist Ihnen dieser Preis zu hoch, werden Sie sich gegen die Bahamas entscheiden.

„Sie haben die Situation, in der Sie sich jetzt befinden, anderen vorgezogen – wie immer Sie es auch drehen und wenden. Sie haben gewählt.“

Doch nicht Ihr Chef oder Ihre Kinder sind schuld – Sie selbst haben die „Preise“ verglichen und entschieden, bei Ihren Kindern zu bleiben oder die Arbeit für Ihren Chef zu erledigen. Sie haben Ihr ganzes Leben lang entschieden, was Sie tun; Sie allein tragen die volle Verantwortung dafür. Ihr Leben, wie es jetzt ist, haben Sie frei gewählt – und das bedeutet auch, dass Sie eine schlechte Situation jederzeit wieder abwählen können. Übernehmen Sie die Verantwortung für sich selbst und spielen Sie damit eine aktive Rolle in Ihrem Leben. Handeln Sie!

Sie haben die Folgen mitgewählt

Jede Ihrer Entscheidungen hat Konsequenzen. Und für jede zahlen Sie einen Preis. Kaufen Sie sich beispielsweise ein Haus, verpflichten Sie sich zu einer jahrelangen Kredittilgung. Entscheiden Sie sich für einen verantwortungsvollen, gut bezahlten Job, müssen Sie damit rechnen, dass Ihr Chef Sie auch nach Feierabend anruft oder dass Sie am Wochenende arbeiten müssen. Ihren Alltag, Ihren Job, Ihre Wohnung, Ihren Partner – all das haben Sie sich ausgesucht, mit sämtlichen Konsequenzen und Begleiterscheinungen.

„Immer dann, wenn Sie anfangen, über etwas zu lamentieren – dann haben Sie vergessen, dass Sie es sich ausgesucht haben.“

Egal was Sie wählen, die Auswirkungen Ihrer Entscheidungen wählen Sie immer mit. Doch genau diesen Preis wollen die meisten Menschen nicht zahlen. Sie klagen über die finanzielle Belastung durch den Kredit oder schimpfen über ihren Vorgesetzten. Dabei haben sie es so gewollt. Das Gute ist: Das lässt sich ändern! Das stimmt nicht, meinen Sie? Woanders verdienen Sie nicht so gut? Oder Sie müssten in eine Mietwohnung ziehen? Dann sind Ihnen das Geld und ein eigenes Haus eben wichtiger. Und folglich zahlen Sie den Preis, behalten Ihren nervigen Chef und schränken sich finanziell ein. Das ist Ihre Entscheidung, und entscheiden können Sie immer. Wenn Sie sagen: „Ich kann nicht“, bedeutet das immer: „Ich will nicht.“

Selbstverantwortung statt Rechtfertigungen

Es ist einfach und bequem, die Umstände oder andere Menschen für die eigene Situation verantwortlich zu machen. Doch das sind billige Ausreden, denn Sie selbst haben den Vertrag für das Haus unterschrieben und den Mercedes vor der Tür gekauft. Sie haben das Jobangebot angenommen und Sie haben vor dem Altar Ja zu Ihrem Partner gesagt. Sie haben sich für all das entschieden – und damit gleichzeitig auch für alle Begleitumstände. „Ich kann nicht, weil ...“ ist eine faule Ausrede. Sie können immer: Ihr Haus und Ihren Sechszylinder verkaufen, Ihren Job kündigen, Ihren Partner verlassen.

„Wer anderen Schuld zuweist, braucht sich nicht zu ändern.“

Niemals sind die Umstände an Ihrer Situation schuld. Wenn Sie die Verhältnisse verantwortlich machen, geben Sie nicht nur Ihre Selbstverantwortung auf, sondern auch Ihre Freiheit. Wenn Sie der Krise, den Wettbewerbern, der Bank, Ihrem Sternzeichen oder Ihrer schwierigen Kindheit die Schuld geben, legen Sie Ihr Leben in die Hände der anderen. An Ihrer Situation wird sich dadurch nichts ändern. Verzichten Sie also auf Ausreden wie „Ich habe keine Zeit“. Sagen Sie einfach die Wahrheit: „Anderes ist mir wichtiger.“ Stehen Sie dazu oder überdenken Sie Ihre Entscheidung.

Ja ist Ja, Nein ist Nein

Wenn andere Sie ungerecht behandeln, jammern Sie nicht; schließlich tragen Sie etwas dazu bei: Sie lassen es zu und wehren sich nicht. Wie soll Ihr Gegenüber merken, dass Sie sich ungerecht behandelt fühlen? Also: Erziehen Sie Ihre Umgebung. Folgen Sie nicht unreflektiert fremden Erwartungen. Sonst laufen Sie Gefahr, in Gefällsucht und Unterwürfigkeit zu verfallen, und ermächtigen andere, über Ihr Handeln zu entscheiden. Denken Sie immer daran: Sie entscheiden, wie Sie handeln und was Sie tun. Sagen Sie nicht Ja, wenn Sie Nein meinen. Das führt zu Stress. Und wenn Sie dennoch Ja sagen, dann stehen Sie dazu. Erledigen Sie die ungeliebte Arbeit und lernen Sie, dass Sie die Macht haben, das nächste Mal abzulehnen. Wenn Sie allerdings den Umständen die Schuld geben, werden Sie wahrscheinlich wieder Ja sagen.

„Die steilste Karriere ist für viele Menschen der Weg vom ‚Man müsste‘ zum ‚Ich tue‘.“

Unsere Sprache erleichtert es uns, die Eigenverantwortung abzulegen. Ein ungelegenes Telefonat „müssen“ Sie leider abbrechen. Ihnen „bleibt nichts anderes übrig“, da ein Termin wartet. Man kann eben „nichts dagegen machen“. Den Schwarzen Peter schieben Sie so auf die Allgemeinheit und auf äußere Umstände. Probieren Sie stattdessen doch einmal zu sagen: „Ich möchte nicht ...“ Oder: „Ich will ...“

„Wer eine helfende Hand sucht, findet sie immer am Ende seiner Arme.“

Für ein glückliches Leben hilft nur eines: Tun Sie, was Sie wirklich wollen. Spekulieren Sie nicht darauf, dass sich die bösen Umstände ändern; erwarten Sie alles von sich selbst. Nur Sie können die richtigen Entscheidungen für sich treffen. Nur Sie können sich selbst zu etwas verpflichten. Seien Sie sich immer Ihrer Wahlfreiheit bewusst. Sie wählen freiwillig, was auch immer Sie tun; Sie allein tragen die volle Verantwortung für Ihr Leben, nicht irgendetwas oder irgendjemand anderes.

Auf Wiedersehen, Fremdsteuerung

Wir verlieren unsere Wahlfreiheit, wenn wir andere Menschen über uns entscheiden lassen. Belohnung beeinflusst unser Verhalten stark, sie ist ein mächtiger Motivator. Doch leider zerstört sie den tatsächlichen Grund unseres Handelns. Wir wenden uns der Belohnung zu und vom Prozess des eigentlichen Handelns ab.

„Lob verhindert Spaß am Tun.“

Im Job geht es weniger um die Anerkennung der geleisteten Arbeit – vielmehr richtet man den Blick auf Prämien und Gehaltserhöhungen. Doch wer Sie belohnt, will Sie kontrollieren. Jede Belohnung fordert Sie auf, wie bisher weiterzumachen. Nehmen Sie die Belohnung an, akzeptieren Sie die Fremdbestimmung und fühlen sich

einem Zwang ausgesetzt. Belohnung ist eine Art Aufwandsentschädigung – sie impliziert, dass es sich nicht lohnt, eine Sache um ihrer selbst willen zu tun. Einmal an Belohnung gewöhnt, wollen wir sie immer wieder. Und je größer sie ist, desto geringer wird der eigene Antrieb. Bleibt sie plötzlich aus, sind wir demotiviert. Belohnungen binden uns nicht dauerhaft an ein Handeln, aber sie beeinflussen unser persönliches Engagement.

„Wer immer in die Fußstapfen anderer tritt, hinterlässt keine Eindrücke.“

Ähnlich funktioniert auch Lob. Es ist lediglich bedingte Zuwendung. Wer Sie lobt, will etwas von Ihnen. Akzeptieren Sie Lob, dann erkennen Sie auch die Bewertungsmaßstäbe des Lobenden an. Wenn Sie aus Lob Ihr Selbstwertgefühl beziehen, haben Sie letztendlich nur ein „Fremd-Wertgefühl“. Nicht gelobte Facetten unserer Persönlichkeit ignorieren wir oder schätzen sie gering. Alternativen zum Lob sind ehrliche Nächstenliebe, unbedingte Freundlichkeit, Respekt und Aufmerksamkeit. Es ist ein Unterschied, ob Ihr Chef Sie lobt und sagt: „Gut gemacht!“, oder ob er sich mit einem Lächeln für Ihre Arbeit bedankt.

„Der einzig zulässige Vergleich ist der Vergleich mit mir selbst.“

Wir werden ebenfalls von Vorbildern fremdgesteuert. Wer ständig andere nachahmt, reflektiert nicht sich selbst. Wer imitiert, hat eine solide Rechtfertigung für sein Handeln gefunden: das Vorbild. Dieses trägt auch die Verantwortung für das eigene Handeln – man macht schließlich nur nach, was ein anderer vorgemacht hat. Wenn Sie einem Vorbild nacheifern, gehen Sie nicht Ihren eigenen Weg. Von Vorbildern erwartet man gewöhnlich eine erzieherische Funktion: Sie dienen als Maßstab für unser eigenes Handeln und Denken. Entsprechen wir diesem Maßstab nicht, interpretieren wir das als Mangel – und sind unzufrieden.

„Es gibt im Leben keine richtigen oder falschen Entscheidungen. Nach einer Zeit des Überlegens ist aber jede Entscheidung besser als gar keine.“

Wer jemand anderen kopiert, macht sich abhängig von dessen Vorgaben und bleibt hinter seinen eigenen Möglichkeiten zurück. Gott sei Dank haben Sie die Wahl: Sie können ein „Me-too-Produkt“ werden oder Ihren persönlichen Weg gehen und sich auf Ihre eigenen Talente konzentrieren. Sie sind ein Unikat und brauchen sich nicht zu vergleichen!

Sie sind die Quelle Ihres Glücks

Noch einmal: Nicht die Lebensumstände oder das Schicksal sind für Ihr persönliches Glück verantwortlich, sondern nur Sie selbst. Die unabdingbare Voraussetzung dafür ist Entschiedenheit. Sie werden sich sehr oft für etwas entscheiden und damit Alternativen abwählen müssen. Nehmen Sie sich Zeit und denken Sie darüber nach, was Sie wirklich wollen, worum es in Ihrem Leben gehen soll.

„Diejenigen, die in der Welt vorankommen, gehen hin und suchen sich die Verhältnisse, die sie wollen, und wenn sie sie nicht finden können, schaffen sie sie selbst.“

Wenn Ihnen Freizeit wichtig ist, dann müssen Sie eben auf den gut bezahlten Job verzichten – alles gleichzeitig werden Sie nie haben können. Haben Sie sich einmal entschieden, denken Sie nicht über die abgewählte Alternative nach. Sich für etwas zu entscheiden heißt auch, sich gegen etwas anderes zu entscheiden. Sie werden nie erfahren, ob Sie auf dem anderen Weg glücklicher oder unglücklicher geworden wären. Werten sie die abgewählte Alternative nicht ab. Wenn Sie sich für den Job entscheiden und sagen: „Auf den Bahamas wäre es sowieso nicht so toll gewesen“, dann haben Sie nicht wirklich gewählt. Dann sind Sie nur geflohen.

„Sie können vielleicht nicht den Wind bestimmen, aber Sie können die Segel richten.“

Seien Sie sich bewusst, worauf sie verzichten. Sagen Sie Ja zu dem Preis, den Sie zahlen – das macht das, wofür Sie sich entschieden haben, viel wertvoller. Anschließend blicken Sie nach vorne, auf die neuen Chancen, die Ihre Entscheidung Ihnen eröffnet hat.

Akzeptieren Sie niemals die Lebensumstände, die Ihnen missfallen. Warten Sie nicht darauf, dass sich eine Situation von allein ändert. Stimmt etwas nicht mit Ihren Werten und Interessen überein, dann setzen Sie alles daran, es zu ändern. Wenn Sie es nicht ändern können, verlassen Sie es! Gehen Sie mit aller Entschiedenheit rechtzeitig weg – ansonsten verschwenden Sie Ihre Lebenszeit.

„Wenn Sie an Ihrem Schreibtisch sitzen und von Hawaii träumen, sind Sie weder an Ihrem Schreibtisch noch auf Hawaii.“

Ist der Preis einer Änderung zu hoch oder können Sie nicht weggehen, bleibt Ihnen nur eins: anzuerkennen, was ist. Ganz nach dem Motto: „Wer fröhlich seine Glatze föhnt, hat mit dem Schicksal sich versöhnt.“ Sagen Sie zu Ihrer Situation zu 100 % Ja! Verpflichten Sie sich selbst, übernehmen Sie Verantwortung und tun Sie das, was Sie tun, mit voller Hingabe.

Wenn Sie zu Ihrer Situation stehen, dann erleben Sie Wahlfreiheit, und das setzt ungeheure Energie frei. Nur so werden Sie die Person, die Sie sein wollen. Es geht nicht darum, sich die graue Realität rosa anzumalen, sondern vielmehr darum, bewusst zu sagen: „Niemand zwingt mich. Ich habe mich so entschieden, also geht es da lang.“ Wenn Sie mit vollem Einsatz bei einer Sache sind, hat es noch einen weiteren Vorteil: Sie sind im Hier und Jetzt, aufmerksam und konzentriert. Das erleichtert Ihnen, weitere Entscheidungen zu fällen.

Ihr Weg ist Ihr Ziel

Ziele sind wichtig, doch neigen wir dazu, unsere ganze Aufmerksamkeit auf sie zu fokussieren. Ist ein Ziel erreicht, ist es weg. Dann suchen wir uns ein neues. Was wir dabei oft vergessen, ist der jetzige Augenblick – der einzige Berührungspunkt mit der Wirklichkeit.

Darum: Leben Sie in der Gegenwart! Warum in die Zukunft blicken, wenn Sie jetzt voller Energie sein können? Erleben Sie die Distanz bis zum Ziel, statt diese nur zu überbrücken. Haben Sie nur das Ziel im Blick, werden Sie das Jetzt als „Noch-nicht-Zustand“ empfinden und unzufrieden sein. Damit werten Sie die Gegenwart ab. Machen Sie mit Freude das, was Sie gerade tun – der Weg ist letztendlich das Ziel.

Haben Sie keine Angst vor Niederlagen, sie sind Teil des Weges. Ohne Misserfolg gibt es keinen Erfolg. Lassen Sie Fehlschläge zu. Wenn Sie sich aus eigener Kraft von einer Niederlage erholen, wird Ihr Selbstvertrauen wachsen und Sie werden stärker sein. Glück ist keine Glückssache – es liegt in Ihren Händen. Entscheiden Sie

sich dafür!

Über den Autor

Reinhard K. Sprenger ist profilierter Managementberater und Coach für nahezu alle Dax-Unternehmen. Zu seinen bekanntesten Büchern zählen *Mythos Motivation*, *Vertrauen führt* und *Aufstand des Individuums*.
