

Dobelli, Rolf: Die Kunst des guten Lebens: 52 überraschende Wege zum Glück. München: Piper, 2017. 378 Seiten.

### 1. Mentale Buchhaltung

Man sollte sich nicht über den Verlust von Geld und Zeit aufregen. Geld allein macht nicht glücklich und die Aufregung verkürzt die eigene Lebenszeit.

### 2. Die hohe Fertigkeit des Korrigierens

Das Leben ist ständigen Turbulenzen unterworfen und es gelingt nur durch permanentes Nachjustieren. „Ein Plan geht so gut wie nie ganz auf, und wenn er sich ausnahmsweise einmal ohne Korrekturen verwirklicht, handelt es sich um reinen Zufall.“ (S. 23) „Wer frühzeitig korrigiert, hat einen Vorteil vor jenen, die lange am perfekten Setup basteln und vergebens darauf hoffen, dass ihr Plan aufgeht. ... Man beginnt mit einem Setup und justiert es dann fortwährend. Je komplizierter die Welt ist, desto unwichtiger ist Ihr Ausgangspunkt.“ (S. 24 f.)

### 3. Das Gelübde

„Flexibilität macht unglücklich, müde und lenkt Sie unmerklich von Ihren Zielen ab.“ (S. 31) Durch das Ablegen eines Gläubdes bzw. inflexibles Verhalten kann man langfristige Ziele eher erreichen, weil a) flexibles Entscheiden zur Einbuße an Willenskraft führt und b) konsistente Unnachgiebigkeit in gewissen Themen die eigene Souveränität signalisiert.

### 4. Black-box-Denken

Bei wichtigen Entscheidungen sollte man die eigenen Annahmen, Gedankengänge und Schlussfolgerungen aufschreiben, welche man zur damaligen Zeit getroffen hat. Sollte die Entscheidung später schief gehen, kann man anhand der Aufzeichnungen analysieren, welche Überlegungen fehlerhaft waren.

### 5. Antiproduktivität

„Technik ... wirkt sich häufig antiproduktiv auf die Lebensqualität aus. Eine Grundregel des guten Lebens lautet: Was nicht wirklich etwas bringt, kann man sich sparen.“ (S. 43) Zum Beispiel ist die Durchschnittsgeschwindigkeit eines Autos bei einer Vollkostenrechnung (einschließlich Arbeitsaufwand für das Bezahlen von Reparaturen, Versicherung etc.) ca. 6 km/h. Weitere Beispiele sind Powerpoint-Präsentationen, E-Mails und Digitalkameras als Zeitfresser.

[Anmerkung: Bei diesem Ratschlag wird nur die ökonomische Seite betrachtet. Nicht berücksichtigt wird z.B. der „Spaßfaktor“ für manche Menschen beim Autofahren und andere psycho-soziale Aspekte (Erinnerungsfotos, soziale Netzwerke etc.).]

### 6. Die negative Kunst des guten Lebens

„Ein Großteil des guten Lebens besteht darin, dem Blödsinn, den Torheiten und den Modeströmungen aus dem Weg zu gehen, statt nach ultimativer Glückseligkeit zu streben.“ (S. 49) Man sollte nicht nach positiven Faktoren für ein glückliches Leben suchen, sondern alles vermeiden, was ein gutes Leben *gefährdet*. „Alkoholismus, Drogen, chronischer Stress, Lärm, lange Arbeitswege, ein verhasster Job, Arbeitslosigkeit, eine zerrüttete Ehe, idiotisch hohe eigene Erwartungen, Armut, Schulden und finanzielle Abhängigkeit, Einsamkeit, Kontakt mit lamentierenden Menschen, Abhängigkeit von äußerer Wertschätzung, ständiges Vergleichen mit anderen, Opferhaltung, Selbsthass, chronischer Schlafmangel, Depression, Nervosität, Zorn und Neid.“ (S. 47)

### 7. Die Eizellen-Lotterie

Der eigene Erfolg beruht letztlich nicht auf Eigenleistung, sondern auf Zufall. Daher sollte man Bescheidenheit und Dankbarkeit zu seinen Tugenden machen. „Dankbare Menschen sind nachweislich glücklichere Menschen. ... Treten Sie freiwillig und großmütig einen Teil Ihres (nicht verdienten) Erfolgs jenen ab, die mit den falschen Genen in die falschen Familien und in den Gegenden mit den falschen Postleitzahlen geboren sind.“ (S. 55)  
[Anmerkung: Ob die Eigenleistung für den eigenen Erfolg wirklich gleich null ist, wie von Dobelli behauptet, ist diskussionswürdig.]

### 8. Die Selbsterforschungssillusion

Man sollte nicht auf die eigenen Gefühle hören oder Introspektion betreiben, da dies ein unzuverlässiger Wegweiser durch das Leben ist. Der Mensch ist weit besser in der Lage, die Gefühle anderer als die eigenen zu lesen. Dobelli sieht seine Gefühle wie Vögel in einer Markthalle, die hineinflattern und auch wieder hinausfliegen.

Die griechischen Philosophen machten die Ataraxie, die Fähigkeit zum Ausblenden negativer Gefühle, zu ihrem Ziel. Sie strebten nach Gemütsruhe und Gleichmut. Eine Steigerung dieses Ziels ist die Apathie, also das komplette Ausschalten von Gefühlen.

[Anmerkung: Die Frage ist, wie das menschliche Zusammenleben funktionieren soll, wenn alle apathisch sind. Außerdem ist es oft richtig auf sein „Bauchgefühl“ zu hören.]

### 9. Authentizitätsfalle

Man sollte seine Authentizität darauf reduzieren, seine Versprechen und Prinzipien einzuhalten. Authentizität habe ihren Platz nur in einer Lebenspartnerschaft oder zwischen sehr engen Freunden. Nach außen hin ist nicht-authentisches Verhalten ein Schutz gegen andere Menschen.

### 10. Das Fünf-Sekunden-Nein

Im Sinne der Tit-for-Tat-Strategie ist es sinnvoll, auf eine Anfrage oder einen Wunsch erst einmal positiv zu reagieren und nur wenn der jeweilige Partner keine Gegenleistung erbringt, beim zweiten Mal Nein zu sagen. Dobelli empfiehlt dagegen die folgende Strategie: „Werde ich um einen Gefallen gebeten, schenke ich dem Ansinnen genau fünf Sekunden, danach entscheide ich, und zwar meistens mit einem Nein. Lieber schlage ich systematisch zu viele Bitten aus und nehme das Risiko in Kauf, nicht von allen geliebt zu werden, als umgekehrt.“ (S. 72)

### 11. Die Fokussierungssillusion

Man sollte das eigene Leben öfter aus einer größeren Distanz betrachten. Die Fokussierung auf einzelne Aspekte, z.B. den Wohnort, eine andere Berufslaufbahn, verstellt den Blick auf das Leben als Ganzes.

[Anmerkung: Dieser Ratschlag funktioniert nur, wenn es nicht zu viele wichtige Aspekte gibt, mit denen man im Leben unzufrieden ist.]

### 12. Wie Anschaffungen sich in Luft auflösen

„Wer ein gutes Leben anstrebt, tut gut daran, sich beim Kaufen zurückzuhalten.“ (S. 83)  
Statt in Dinge sollte man in Erlebnisse investieren, bei denen man mit den Gedanken und vollem Herzen dabei ist.

Wichtig ist es, einer Beschäftigung nachzugehen, die einem Freude bereitet, da auch ein Job wie ein Erlebnis wirkt. Es ist nicht sinnvoll, eine Beziehung aus purer Loyalität oder aus Mangel an Alternativen aufrecht zu erhalten, wenn sie keine Freude mehr bereitet.

### 13. Fuck-You-Money

Nach dem Gesetz des abnehmenden Grenznutzens sinkt die Bedeutung von Geld, je mehr man davon hat. „Verdienen Sie 50000 Euro, spielt Geld eine mäßige Rolle. Jenseits von 100000 Euro Jahreseinkommen pro Haushalt ... schrumpft der Effekt von zusätzlichem Einkommen auf null – und er bleibt bei null, selbst wenn Sie die Million erreichen.“ (S. 88) Sobald man die Armutsgrenze hinter sich gelassen hat, hängt die Lebenszufriedenheit nur noch bis zu einem gewissen Maße vom Lebensstandard ab.

Dobelli gibt vier Regeln zum Umgang bzw. zur Einstellung zu Geld:

- a) Die eigenen Ausgaben niedrig halten bis man das „Fuck-You-Money“ zusammengespart hat, also jene Menge Geld, die es einem erlaubt, den Job jederzeit zu kündigen und frei zu sein.
- b) Nicht auf geringe Schwankungen des eigenen Einkommens oder Vermögens reagieren.
- c) Sich nicht mit reichen Menschen vergleichen.
- d) Bescheiden leben, selbst wenn man viel Geld hat, denn Reichtum ruft Neid hervor.

### 14. Der Kompetenzkreis

Die Welt ist viel zu kompliziert, um sie vollständig zu verstehen. Deshalb sollte man herausfinden, was man am besten kann und sich konsequent nur innerhalb dieses Kompetenzkreises bewegen und auch nicht versuchen, diesen im Laufe der Zeit auszuweiten. „Der radikale Fokus auf den eigenen Kompetenzkreis trägt nicht nur monetäre Früchte. Ebenso wichtig sind die emotionalen Früchte, konkret: das unbezahlbare Gefühl von Meisterschaft.“ (S. 94) Um sich einen Kompetenzkreis zu schaffen, benötigt man Zeit und Obsession für etwas.

### 15. Das Geheimnis der Beständigkeit

Ein erfolgreiches Leben erwächst nicht aus ständiger Aktivität und Geschäftigkeit, sondern aus Ausdauer, langfristigen Denken und Beständigkeit. „Wenn Sie einmal Ihren Kompetenzkreis ... geschaffen haben, bleiben Sie darin, und zwar so lange wie möglich. Ebenso, wenn Sie einen guten Ehepartner gefunden haben, einen passenden Wohnsitz oder ein erfüllendes Hobby.“ (S. 103)

### 16. Die Tyrannei der Berufung

Man sollte sich selbst und seine Arbeit nicht zu wichtig nehmen. Verbissen einer Berufung zu folgen, macht nicht glücklich, sondern führt mit hoher Wahrscheinlichkeit zu Frustration. „Schlicht deshalb, weil die meisten Berufungen an unrealistische Erwartungen geknüpft sind. ... Es ist okay, große Ziele zu verfolgen – aber nur unter der Bedingung, dass man ein kühles, distanzierendes Verhältnis dazu bewahrt.“ (S. 108) Ausgehend von den eigenen Fähigkeiten sollte der Fokus immer auf der Tätigkeit als solcher liegen und nicht primär mit Blick auf das Ergebnis.

### 17. Das Gefängnis des guten Rufes

Man sollte sich nicht von äußeren Bewertungen abhängig machen, sondern auf die Selbstbewertung der eigenen Leistung konzentrieren. Zum einen kann man seinen Ruf nicht dauerhaft beeinflussen und zum anderen „... verzerrt die Konzentration auf Prestige und Reputation unsere Wahrnehmung dessen, was uns wirklich glücklich macht.“ (S. 114) Man sollte sowohl Lob als auch Tadel von außen mit „freundlich-gelassenem Desinteresse“ quittieren.

### 18. Die „Ende der Geschichte“-Illusion

Alle Menschen verändern ihre Persönlichkeit und Vorlieben im Laufe ihres Lebens. Dobelli gibt die folgende Empfehlung: „Jedes Jahr am 31. Dezember schreiben meine Frau und ich die Namen der Menschen, die uns nicht guttun und die wir nicht mehr in unserem Leben haben wollen, auf kleine Zettel. Die werfen wir dann feierlich ins Feuer, einen nach dem anderen. Ein wohltuendes und heilsames Ritual.“ (S. 121)

### 19. Der kleine Sinn des Lebens

Es ist wichtig, sich persönliche Lebensziele zu setzen nach diesen zu streben. Personen mit Zielen investieren mehr Anstrengung, um diese zu erreichen. Außerdem ist es an den Weggabelungen des Lebens einfacher eine Entscheidung zu treffen, weil man seine Ziele befragen kann, anstatt einer spontanen Laune zu folgen. Allerdings sollte man darauf achten, sich keine unrealistischen Ziele setzen und diese bewusst etwas schwammig formulieren. Wenn man ein Ziel nicht ganz erreicht, kann man den Zustand immer noch als erfolgreich interpretieren.

### 20. Ihre zwei Ichs

Dobelli unterscheidet das erlebende Ich und das erinnernde Ich. „Das erlebende Ich ist jener Teil Ihres Bewusstseins, der den jeweils aktuellen Augenblick erlebt.“ (S. 129). Das meiste Erlebte wird unmittelbar wieder vergessen. Das erinnernde Ich ist jener Teil des Bewusstseins, der die wenigen Dinge erinnert, die abgespeichert wurden, weil sie als etwas Besonderes haften geblieben sind. Beides ist wichtig. „Doch wir tendieren dazu, das erinnernde Ich höher zu bewerten – und leben im Hinblick auf die Sammlung zukünftiger Erinnerungen, statt uns auf die Gegenwart auszurichten. ... Entscheiden Sie, was Ihnen wichtiger ist: ein erfülltes Leben oder ein volles Fotoalbum?“ (S. 133)

### 21. Das Erinnerungskonto

Es ist wichtiger etwas zu erleben, anstatt sich daran zu erinnern. „Maximieren Sie Ihre momentanen Erlebnisse statt Ihre zukünftigen Erinnerungen. Genießen Sie den Sonnenuntergang, statt ihn zu fotografieren.“ (S. 139)

[Anmerkung: Allerdings kann zu einem späteren Zeitpunkt mit anderen Menschen geteilte Erinnerung auch ein Glücksfaktor sein.]

### 22. Lebensgeschichten sind Lügengeschichten

Wenn wir nach unserem Leben gefragt werden, erinnern wir eine Geschichte, die wir uns in Gedanken zurecht gelegt haben und die nichts mit der Realität zu tun hat. „Das realistischste Bild von sich selbst bekommen Sie von jemandem, der Sie seit vielen Jahren sehr gut kennt und schamlos ehrlich sein darf ... Noch besser: Schreiben Sie Tagebuch, und lesen Sie ab und zu darin, um zu staunen, was Sie vor vielen Jahren geschrieben haben. Es gehört zum guten Leben, sich möglichst realistisch zu sehen – mitsamt Widersprüchen, Fehlern und dunklen Facetten.“ (S. 145)

### 23. Lieber ein gutes Leben als einen schönen Tod

Es ist müßig sich über die Umstände zu seinem Todeszeitpunkt Gedanken zu machen. Man sollte sich stattdessen nur Gedanken über ein gutes Leben machen.

[Anmerkung: Die Endlichkeit des Lebens im Auge zu behalten, kann zu einem glücklichen und zufriedenen Leben beitragen, was z.B. die Lebenshaltung buddhistischer Mönche beweist.]

#### 24. Der Selbstmitleid-Strudel

„Selbstmitleid ist eine der unfruchtbarsten Reaktionen auf die Widrigkeiten des Lebens. Selbstmitleid verändert nichts. Im Gegenteil, Selbstmitleid ist ein emotionaler Wirbel, ein Strudel, der einen, je länger man darin schwimmt, nun noch weiter hinunterzieht.“ (S. 154)

#### 25. Hedonismus und Eudämonie

Jeder Moment hat eine lustvolle, hedonistische Komponente und eine Sinnkomponente. Dobelli empfiehlt, eine ausgewogene Mischung aus Lust und Sinnhaftigkeit anzupeilen und Extreme in die eine oder andere Richtung zu vermeiden.

#### 26. Der Kreis der Würde – Teil 1

Nach Dobelli kristallisiert sich im Laufe des Lebens ein Kreis der Würde heraus, eine Reihe von Prioritäten, zu denen man kompromisslos steht. Die Anzahl dieser Prioritäten sollte nicht zu groß sein, damit sie zum einen nicht miteinander in Konflikt kommen und man zum anderen die wenigen Überzeugungen klarer schützen kann.

#### 27. Der Kreis der Würde – Teil 2

Man sollte seine Prinzipien so lange wie möglich verteidigen. „Sollten Sie aufgeben müssen, dann so, dass Ihre Gegner einen möglichst hohen Preis für Ihre Kapitulation zu zahlen haben. In dieser Überzeugung liegt eine ungeheure Kraft. Sie ist einer der Schlüssel zum guten Leben.“ (S. 175)

Dobelli hält noch den folgenden Tipp bereit: „Wenn Sie, zum Beispiel in einem Meeting, mit giftigen Worten angegriffen werden, bitten Sie den Angreifer, seine Äußerungen Wort für Wort zu wiederholen. Sie werden sehen: Meist knickt der Angreifer ein.“ (S. 175)

#### 28. Der Kreis der Würde – Teil 3

Zu welchem Preis ist man bereit, seine Prinzipien aufzugeben? „Definieren Sie Ihren Kreis der Würde scharf. Lassen Sie sich nicht infizieren, wenn das ökonomische Virus versucht, in Ihr Werteimmunsystem einzudringen. Die Dinge innerhalb Ihres Circle of Dignity sind unverhandelbar, jederzeit – egal, wie viel Geld dafür geboten wird.“ (S. 181)

#### 29. Das Sorgenbuch

Die meisten Menschen machen sich zu viele Sorgen, was zu chronischem Stress führt. Dobelli empfiehlt drei Strategien, um zu mehr Gelassenheit zu gelangen:

- a) Man reserviert jeden Tag 10 Minuten, um seine Sorgen in ein Buch zu schreiben. Die Sorgen sind damit protokolliert und man kann den Rest des Tages einigermäßen sorglos sein.
- b) Für bestimmte Fälle kann man Versicherungen abschließen, die die Sorgen während der Laufzeit der Versicherung reduzieren.
- c) Konzentrierte Arbeit lenkt ab und ist die beste Therapie gegen Grübeleien.

#### 30. Der Meinungsvulkan

Man muss nicht immer eine (vorschnelle) Meinung zu einem Thema haben, insbesondere wenn es sich um sehr komplexe Themen handelt. Dobelli empfiehlt: „Legen Sie sich einen mentalen 'Zu kompliziert'-Eimer zu. Dort werfen Sie alle Fragen hinein, die Sie nicht interessieren, die unbeantwortbar oder zu aufwendig sind.“ (S. 191) Wenn man sich über ein Thema eine Meinung bilden will, sollte man sich ausreichend Zeit dafür nehmen. „Dann schreiben Sie in Ruhe darüber. Schreiben ist überhaupt der Königsweg, um seine Gedanken zu ordnen. Ein diffuser Gedanke wird automatisch klarer, wenn wir ihn in Satzform gießen müssen. Und schließlich holen Sie Ansichten von außen ein, möglichst

von vielen Menschen, die anders denken als Sie. Wenn Sie sicher sind, dass Ihre Meinung steht, hinterfragen Sie sie. Versuchen Sie, Ihre Argumente zu durchlöchern – nur so finden Sie heraus, ob sie stichhaltig ist.“ (S. 192)

### 31. Die mentale Festung

Bei Schicksalsschlägen und Verlusten braucht man gedankliches Rüstzeug, um emotional vorbereitet zu sein. Die Philosophie der Stoa bietet hierzu vier Empfehlungen:

a) Man muss akzeptieren, dass es so etwas wie Schicksal gibt, über das man keine Kontrolle hat.

b) Alles was man besitzt, schätzt und liebt ist vergänglich. „Am besten, Sie nehmen die Haltung ein, dass Ihnen alles nur ausgeliehen wurde und jederzeit wieder weggenommen werden kann. Spätestens beim Tod.“ (S. 197)

c) Wenn man klagt, bedeutet das, dass im Leben bislang das positive überwogen hat.

d) Das Einzige, was einem nicht genommen werden kann, sind die eigenen Gedanken und die Art und Weise, wie man mit einer Situation gedanklich umgeht. „Man kann dies auch als *mentale Festung* bezeichnen – jenes Stück Freiheit, das niemals gestürmt werden kann.“ (S. 197)

### 32. Der Neid

Der Neid ist eine der wichtigsten Ursachen von Unglück und „... beeinträchtigt die Lebenszufriedenheit stärker als körperliche Gebrechen oder finanzieller Ruin. Die Fähigkeit, Neid zu managen, gehört damit fundamental zum guten Leben.“ (S. 201) Der Königsweg ist, sich mit niemandem zu vergleichen. Soziale Netzwerke und Klassentreffen bergen ein hohes Neidpotential und aus Glücksperspektive sollte man z.B. einen Wohnort wählen, wo man zur „lokalen Oberschicht“ gehört. Wenn man selbst beneidet wird, sollte man bescheiden bleiben, um andere vor der Neidkrankheit zu bewahren.

### 33. Die Prävention

Es ist einfacher Schwierigkeiten zu vermeiden, als sie zu lösen. Deshalb sollte man seine Fantasie dazu gebrauchen, um sich drohende Probleme vorzustellen und vorab Handlungsstrategien zu ihrer Vermeidung zu überlegen.

### 34. Mentale Katastrophenarbeit

Man sollte sich eine Strategie zulegen, um die Ungerechtigkeit in der Welt zu verarbeiten. Dobelli empfiehlt z.B. den Nachrichtenkonsum drastisch einzuschränken, besonders wenn es um humanitäre Katastrophen geht. Man ist nicht persönlich für das Leid und die Katastrophen verantwortlich. „Wenn Sie mithelfen wollen, das Leiden auf diesem Planeten zu verringern, spenden Sie Geld. Ausschließlich Geld. Nicht Zeit. Geld. Reisen Sie nicht ins Krisengebiet, außer Sie sind von Beruf Notärztin, Bombenentschärfer oder Diplomatin.“ (S. 215)

### 35. Die Aufmerksamkeitsfalle

Aufmerksamkeit ist neben Zeit und Geld unsere wichtigste Ressource. Deshalb sollte man seine Aufmerksamkeit bewusst einsetzen. Dobelli empfiehlt: a) nicht das Neue mit dem Relevanten zu verwechseln, b) auf „kostenlose“ Inhalte und Technologien zu verzichten, c) auf Multimedia zu verzichten und d) die ständige Informationsberieselung in sozialen Netzwerken zu vermeiden. „Seien Sie kritisch, streng und vorsichtig, wenn es um Ihre Informationsaufnahme geht – nicht weniger kritisch, streng und vorsichtig, als Sie es beim Essen oder beim Einnehmen von Medikamenten sind.“ (S. 223)

### 36. Weniger lesen, aber aus Prinzip doppelt

Leider behalten wir nach dem Lesen eines Buches oft nur wenig vom Inhalt, weil wir zu wenig selektiv und zu wenig gründlich lesen. Dobelli empfiehlt weniger Bücher, aber diese dafür zwei- oder dreimal und langsam und konzentriert zu lesen. Es hat sich dafür entschieden, in den nächsten 10 Jahren nur durchschnittlich zehn Bücher pro Jahr zu lesen.

[Anmerkung: Deshalb schreibe ich auch gerne Buchzusammenfassungen. :)]

„Wenn Sie noch jung sind, sagen wir im ersten Drittel Ihres aktiven Leselebens, sollten Sie so viele Bücher verschlingen wie möglich – Romane, Kurzgeschichten, Lyrik, Sachbücher aller Couleur, wild durcheinander und ohne Rücksicht auf Qualität. Lesen Sie sich voll. Warum? ... Durch dieses wilde Lesen oder – statistisch gesprochen – durch diese vielen Stichproben im ersten Drittel des Leselebens verschaffen Sie sich ein repräsentatives Bild der literarischen Grundverteilung. Sie schärfen Ihr Urteilsvermögen – was es Ihnen später erlauben wird, radikal selektiv zu sein. ... Nach 30 ist das Leben ohnehin zu kurz für schlechte Bücher.“ (S. 229)

### 37. Die Dogma-Falle

Da gesellschaftliche Fragen meist sehr komplex sind, besteht die Neigung, sich der Auffassung einer Partei, einer Berufsklasse oder einer sozialen Schicht anzuschließen, anstatt unabhängig selbst zu denken. Besonders problematisch sind Dogmen und Ideologie, da diese gleich ein ganzes Weltbild konstituieren. Man erkennt Ideologien daran, dass sie alles erklären wollen, unwiderlegbar sind und sich in ein nebeliges Gewand kleiden.

### 38. Mentale Subtraktion

Beim Konzept der mentalen Subtraktion denkt man zum Beispiel darüber nach, wie man sich fühlen würde, wenn man nur einen Arm hätte oder eine nahe stehende Person sterben würde. Eine solche Subtraktion erhöht das Glück (z.B. gesund zu sein) wesentlich stärker, als das bloße Denken an Gesundheit oder an die schönen Dinge des Lebens.

### 39. Der Punkt des maximalen Grübelns

Wir neigen dazu, viel zu lange über Dinge nachzudenken, als sie in die Tat umzusetzen. Der Grund hierfür ist, dass „... das Risiko eines Misserfolgs beim Nachdenken null ist, beim Tun hingegen stets größer als null.“ (S. 246) Aber das gute Leben findet man nicht durch Nachdenken: nur wer den Mut zur Tat aufbringt, sammelt Erfahrungen, die einen im Leben weiterbringen.

### 40. Die Schuhe der anderen

Nachdenken und Tun sind zwei getrennte Sphären. Um einen anderen Menschen zu verstehen, reicht es nicht aus, sich in ihn hineinzusetzen. „Der dazu nötige Gedankensprung ist zu groß und das Interesse zu klein. Um jemanden wirklich zu verstehen, muss man seine Position einnehmen – nicht nur gedanklich, sondern tatsächlich.“ (S. 250)

### 41. Die Weltveränderungsidee – Teil 1

Dass der Einzelne die Welt verändern kann, ist eine Illusion. Der Grund für diese Illusion ist, a) dass ein Weltveränderungsprojekt in der eigenen Wahrnehmung viel bedeutender erscheint als es tatsächlich ist und b) dass die tatsächlichen Veränderungen in der Welt in der Regel nicht absichtsvoll sind. Die „großen Männer“ der Geschichte waren einfach nur zur richtigen Zeit am richtigen Ort. „Die Weltgeschichte ist fundamental regellos, zufällig und unprognostizierbar. ... Es gehört zum guten Leben, keine 'großen Männer' zu verehren – und nicht der Illusion anzuhängen, man könne selbst einer sein.“ (S. 258)

#### 42. Die Weltveränderungssillusion – Teil 2

Der einzelne Forscher und Erfinder ist im Grunde unbedeutend. „Alles, was es zu entdecken gibt, wird von irgendjemandem irgendwann einmal entdeckt.“ (S. 263)  
Auch Unternehmer und Firmenlenker sind austauschbar und „... die herausragenden Ergebnisse ihrer Firmen hängen weniger von ihren Entscheidungen ab als von der zufälligen Entwicklung des gesamten Marktes.“ (S. 264) Ganz egal für wie genial man sich hält, im großen Weltgefüge ist man bedeutungslos. „Sich nicht allzu wichtig zu nehmen ist eine der wertvollsten Strategien für ein gutes Leben.“ (S. 265)

#### 43. Der „Gerechte Welt“-Glaube

„Es gibt keinen gerechten Weltplan. Es gehört zum guten Leben, dies radikal zu akzeptieren. ... Was Ihnen im Verlauf Ihres Lebens noch zustoßen wird – vor allem die großen Schicksalsschläge –, hat wenig damit zu tun, ob Sie ein guter oder schlechter Mensch sind. Akzeptieren Sie Ihr Unglück und Ihre Misserfolge stoisch und besonnen. Dasselbe gilt übrigens auch für sagenhafte Erfolge und Glücksfälle.“ (S. 271)

#### 44. Der Cargo-Kult

Durch substanzlosen Formalismus verschwendet man seine Zeit und verengt seine eigene Sichtweise. „Meiden Sie Unternehmen, in denen man nicht durch Leistung, sondern durch Gehabe und Gelaber weiterkommt. Und vor allem: Äffen Sie nicht das Verhalten erfolgreicher Menschen nach, ohne wirklich zu verstehen, was diese Menschen erfolgreich macht.“ (S. 277)

#### 45. Wer sein eigenes Rennen fährt, gewinnt

Seit der Sesshaftwerdung des Menschen vor ca. 10.000 Jahren gibt es eine zunehmende Spezialisierung. Während früher Allgemeinwissen einen hohen Stellenwert hatte, gibt es heute eine immer größere Vielzahl von Fachnischen und die Spezialisierung schreitet immer weiter voran. „Hören Sie auf, alles mögliche Wissen anzuhäufen, in der Absicht, Ihre Berufsaussichten zu verbessern. Ökonomisch liegt darin keine Power mehr. Bildung ist heute nur noch als Hobby sinnvoll.“ (S. 283)

#### 46. Das Wettrüsten

Man sollte sich nicht auf die Dynamik des „Wettrüstens“ einlassen und sich eine Nische mit wenig Konkurrenz suchen (z.B. besser ein Nischeninstrument statt Klavier oder Violine lernen). Auch im privaten Bereich sollte man Wettrüsten vermeiden, z.B. im Hinblick auf den Vergleich von Kleidung, Accessoires, Wohnung, Auto, sportlichen Leistungen und anderen sozialen Gradmessern.

#### 47. Nehmen Sie sich einen Freak zum Freund

Viele Durchbrüche in Wissenschaft, Wirtschaft und Kultur gehen auf das Konto von Outsidern, da sie sich nicht an die Regeln des Establishments halten und dadurch keine Zeit verlieren. Man sollte Freundschaften zu Outsidern pflegen, um neue Ideen und Einsichten zu bekommen. Selbst zu einem Outsider zu werden ist nicht zu empfehlen, da die Gesellschaft sich diesen entgegenstellt und die meisten Outsider daran zerbrechen.

#### 48. Das Sekretärinnen-Problem

Wir entscheiden uns tendenziell zu früh, weil wir ein Thema gerne abhaken und zum nächsten übergehen wollen. Aber: „Die Welt ist viel größer, reichhaltiger und vielfältiger, als wir denken. Versuchen Sie, in jungen Jahren möglichst viele Stichproben zu ziehen. Es geht in den ersten Jahren des Erwachsenseins nicht darum, Geld zu verdienen oder



Karriere zu machen. Er geht darum, die Grundgesamtheit des Lebens kennenzulernen. Seien Sie extrem aufgeschlossen. Kosten Sie von allem, was Ihnen der Zufall serviert. Lesen Sie viel, denn Romane und Kurzgeschichten sind hervorragende Lebenssimulatoren. Erst wenn Sie älter sind, wechseln Sie den Modus: Jetzt werden Sie extrem selektiv. Jetzt wissen Sie, was Ihnen gefällt und was nicht.“ (S. 300 f.)

#### 49. Erwartungsmanagement

„Unrealistische Erwartungen gehören zu den effektivsten Glückskillern.“ (S. 304)

Man sollte Notwendigkeiten, Ziele/Wünsche und Erwartungen klar voneinander trennen:

- a) Lebensnotwendig sind nur atmen, essen, trinken und schlafen.
- b) Ein Leben ohne Wünsche ist ein verschwendetes Leben, aber vieles liegt außerhalb der eigenen Kontrolle. Ob ein Wunsch in Erfüllung geht oder nicht, ist letztlich unerheblich für das eigene Glück.
- c) Wenn man Erwartungen bildet, sollten diese realistisch sein. Dobelli empfiehlt, eine Erwartung mit einem Wert zwischen 0 und 10 zu beziffern und dann zwei Punkte von diesem Wert abzuziehen. Damit habe man eine Sicherheitsmarge, wenn etwas nicht wie erwartet eintritt.

#### 50. Sturgeons Gesetz

Dieses Gesetz besagt: 90 Prozent aller materiellen und geistigen Dinge dieser Welt sind schwachsinnig, drittklassig und schlichtweg Schrott. „Greifen Sie nicht bei jedem Mist zu, der Ihnen angeboten wird. Geben Sie nicht jedem Trieb nach, nur weil Sie gerade Lust darauf verspüren. Probieren Sie nicht jedes Gadget aus, nur weil es existiert. Das wenigste ist wertvoll, erstklassig oder essenziell.“ (S. 313)

#### 51. Lob der Bescheidenheit

„Betrachten Sie Ihre Wichtigkeit aus der Perspektive des nächsten Jahrhunderts – von jenem Zeitpunkt aus, an dem Ihr werter Name zu einer Null geschrumpft sein wird, egal wie fabelhaft Sie heute sein mögen. Es gehört geradezu fundamental zum guten Leben, sich nicht zu wichtig zu nehmen. Es gibt sogar eine umgekehrte Korrelation: Je weniger wichtig Sie sich nehmen, desto besser ist Ihr Leben.“ (S. 317) Die Gründe hierfür sind: a) sich wichtig nehmen kostet viel Energie, b) man neigt zu Selbstüberschätzung bei Entscheidungen und c) man züchtet sich Feinde heran.

#### 52. Innerer Erfolg

Statt nach Prestige sollte man nach innerem Erfolg streben. „Erfolgreich ist, wer sich nicht aus der Ruhe bringen lässt – weder durch Höhenflüge noch durch Bruchlandungen.“ (S. 324) Inneren Erfolg, auch Ataraxie oder Seelenruhe genannt, erreicht man dadurch, dass „... wir uns ausschließlich auf Dinge konzentrieren, die wir beeinflussen können, und alles andere konsequent ausblenden.“ (S. 324)