



Finde deinen
**INNEREN
MÖNCH**

12 Wege zu mehr
Gelassenheit

DUDEN

*Gedanken
und Zitate*



Tim Schlenzig

Finde deinen
**INNEREN
MÖNCH**

12 Wege
zu mehr Gelassenheit

Dudenverlag
Berlin

INHALT

6

Vorwort

8

Dein Leben, dein Traum – ein Weckruf

20

Sei du selbst die Veränderung

32

Von der Freiheit,
den eigenen Weg zu gehen

44

100 000 Mal am Tag:
Entscheidungen treffen

54

Du bist näher am Ziel, als du glaubst

66

Loslassen heißt nicht aufgeben





78

Zwei Geheimnisse für ein
entspannteres Leben
– Achtsamkeit und Dankbarkeit

90

Wie du innere Ruhe finden kannst

100

Sich selbst akzeptieren und lieben lernen

112

Beziehungsweise – du und die anderen

122

Nicht dein Affe, nicht dein Zirkus

132

Bei dir ankommen, bei dir bleiben

143

Quellennachweis



Vorwort



Irendetwas war faul. Ich fühlte mich wie in einem falschen Leben in meinem ersten Job: Unternehmensberater. Ein Fisch auf einem Baum, eine Amsel im Anzug. Blackberry, Excel-Tabellen, Meetings, 1000 To-dos, null Sinn, nach der Arbeit ausgequetscht in vollgequetschten U-Bahnen, schlechter Schlaf, Panikattacken. Wo war ich nur gelandet?

Genau dort, wo ich hinwollte, als ich an einer renommierten Uni geschuftet hatte für Top-Noten im BWL-Studium. Für die anschließende Karriere, von der ich so geträumt hatte.

Keine Ahnung, wo das geendet hätte, wo ich geendet wäre. Wäre da nicht diese innere Stimme gewesen, die lauter wurde an jedem einzelnen Morgen, an dem ich mich ins Büro quälte. »Das ist einfach nicht der richtige Platz für dich«, sagte sie – sagte er, den ich den inneren Mönch nenne. Der weiser ist als die hektischen, getriebenen Gedanken im Kopf. Den jeder von uns in sich trägt. Und auf den wir vielleicht ein bisschen häufiger hören

könnten, wenn wir uns nach mehr Gelassenheit sehnen und nach einem Leben, das wirklich zu uns passt und uns erfüllt.

Für mich hieß das: Kündigung statt Karriere, Kühlschrank leer statt Kohle und Konsum. Ich begann zu schreiben. Erst nur für mich selbst, dann auch für andere und inzwischen für viele Hunderttausend Leser im Monat. Seit einigen Jahren lebe ich nun ohne Chef und fast ohne Termine von dieser Seite, die myMONK heißt – »mein Mönch«.

Klar, es ist ein großes Glück, dass ich heute gut schlafe, gern aufstehe und mich auf den Tag freue, trotz aller (Selbst-)Zweifel und Unwägbarkeiten. Aber für einen Zufall halte ich es nicht ... ich bin dieser Stimme gefolgt und sie hatte recht. Was sagt sie dir?

Dieses Buch ist zugleich Destillat und Remix des Blogs, ergänzt um Übungen und Zitate. Es zeigt dir, wie du deinen inneren Mönch finden kannst.

Von Herzen danke, dass du es in den Händen hältst! Nun wünsche ich dir viel Freude beim Lesen und auf deinem weiteren Weg.

Tim Schlenzig

DEIN LEBEN,
DEIN TRAUM
- ein Weckruf





Dein Leben ist zu kurz für ungelebte Träume



Ein Räuber springt abends aus einem Gebüsch und fängt einen Mann ab, hält ihm eine Knarre an den Kopf und sagt: »Geld oder Leben!« Der Mann erwidert: »Bitte nehmen Sie mein Leben. Das Geld brauch ich noch für die Rente.« Klingt vielleicht absurd. Und doch: Wie viele von uns machen es wie dieser Mann? Opfern ihr Leben für Geld und Sicherheit und trösten sich mit der Vision vom genussvollen Ruhestand? Verschieben ihre Träume auf »eines Tages«?

So wie Anna. Die schon so lange vom eigenen kleinen Biobauernhof auf der Alm träumt, aber ihren hohen Lebensstandard nicht aufgeben möchte und deshalb weiter für einen Energiekonzern als Marketing-Irgendwas arbeitet, obwohl dessen fragwürdige Geschäftspraktiken ihr immer häufiger den Schlaf rauben.

So wie Heinz. Der knapp fünf Jahrzehnte geschuftet hat und nun statt Urlaub Chemo machen muss.

Dein Leben, dein Traum – ein Weckruf

Krebs statt Karibik. Keiner kann sagen, wie es ausgeht oder wann.

Oder Sabine. Der Karriere wichtiger ist als Familie, Freunde, Hobbys. Die dem Job alles opfert, das Wachstum ihrer Firma wichtiger findet als ihr eigenes – und die womöglich irgendwann zurückblickt auf eine große schwarze Null in der Bilanz ihres Lebens.

»Das Leben ist zu kurz für ungelebte Träume« – das wissen wir in der Theorie vielleicht sogar, wir hängen es uns als Sprüchlein übers Bett oder lassen uns Bon Jovis »It's my life« in die Haut tätowieren (aber natürlich nur auf den Unterarm, damit man notfalls die Hemdsärmel drüberkrempeln kann). Aber wie sieht es in der Praxis aus? Erinnern wir uns überhaupt noch an unsere Träume? Oder haben wir sie längst begraben unter tonnenweise Alltag und Verpflichtungen?

Stell dir vor, ...

... dein achtjähriges Ich stünde dir heute gegenüber. Was würde es von dir denken?

Früher, mit acht, da hast du getanzt. Hast keinen Schritt gemacht, ohne eine Pirouette zu drehen. Hast dich gedreht, bist gesprungen. Es war dir egal, ob dir jemand dabei zusah und was derjenige dachte. Du hast es nur für dich getan. Erinnerst du

Dein Leben, dein Traum – ein Weckruf

dich an das Gefühl? Die Sprünge? Die Drehungen? Die irre Freude, die du dabei empfunden hast?

Viele von uns verlieren im Laufe ihres Lebens den Kontakt zu den Dingen, die ihnen als Kindern den größten Spaß gemacht haben. Würde unser achtjähriges Ich uns heute treffen, könnte es unsere »erwachsenen« Gründe dafür kaum verstehen.

Die Dinge, die wir damals geliebt haben, lieben wir wahrscheinlich immer noch. Wenn auch in angepasster Form. Kann gut sein, dass du jetzt nicht mehr auf der Straße Pirouetten drehen willst, dich aber noch immer – oder mehr denn je – nach musikalischem, kreativem Ausdruck sehnst.

Warum tun wirs nicht einfach?

Es gibt viele Gründe, die uns davon abhalten können, unseren Traum zu leben (oder ihn überhaupt anzupacken). Die Angst vorm Scheitern. Die Meinung der anderen. Ein Traum, der zu albern, zu klein, zu groß, zu anstrengend oder mit zu viel Zeit oder Kostenaufwand verbunden scheint. Lieber gehen wir einen Weg, der eigentlich gar nichts mit uns und unseren Wünschen zu tun hat. Wir machen jahrelange Ausbildungen, studieren auf Bachelor, Master und auf Teufel komm raus. Wir zwingen

uns in Lebensläufe, die sich irgendein anderer für uns ausgedacht hat, zwingen uns in die engsten Jacken aus Praktika, Top-Noten, Auslandssemestern, berufsbegleitenden Seminaren. In Zwangsjacken also. Die Arme eng an den Körper gepresst, sodass wir keinen anderen mehr umarmen können. Die Augen zu kleinen Schlitzern verengt, die weder einen Sonnenaufgang sehen noch das Lächeln eines Fremden noch die Schwäne im Park im See, die sich putzen und ruhig, lebendig und unbefangen nebeneinanderher treiben. Denn das, so reden wir uns ein, können wir ja auch alles noch später machen, eines Tages, wenn wir in Rente sind.

Oder wir beginnen heute

Wenn ich eines Tages im Krankenhaus liege und die letzten Atemzüge meines Lebens tue, dann möchte ich mir sagen dürfen: Ich bin losgegangen. Habe mich losgemacht von den vielen fremden Vorgaben, die man mir bewusst oder unbewusst, gut- oder böswillig gemacht hat. Habe mich den Erwartungen anderer widersetzt, mir einen Anzug anzuziehen, mich in ein Flugzeug, in ein Hotel, in eine Senior-Position zu setzen, ein Roboterdasein mit einem saftigen Gehaltszettel und einem aus-

getrockneten Herzen zu führen. Nein, ich bin losgegangen, auch wenn der Weg vielleicht länger gewesen ist, als meine Beine mich tragen wollten.

Geh mit!

Mach den ersten Schritt. Male den ersten Pinselstrich. Tippe den ersten Satz des Buches, das du schon immer schreiben wolltest. Melde dein achtjähriges Ich beim Salsa-Rumba-Cha-Cha-Kurs für Fortgeschrittene an. Gründe endlich dein eigenes Unternehmen. Tu es jetzt, fang heute damit an. Es ist gar nicht so wichtig, wie weit du kommst – Hauptsache, du beginnst. Das Leben spielt jetzt, nicht »eines Tages«.

3 FRAGEN, ...

... UM DICH AN DEINEN TRAUM ZU ERINNERN

1. Was hat als dir Kind am meisten Freude bereitet?

.....
.....
.....
.....

2. Was würdest du tun, wenn du wüsstest, du könntest nicht scheitern?

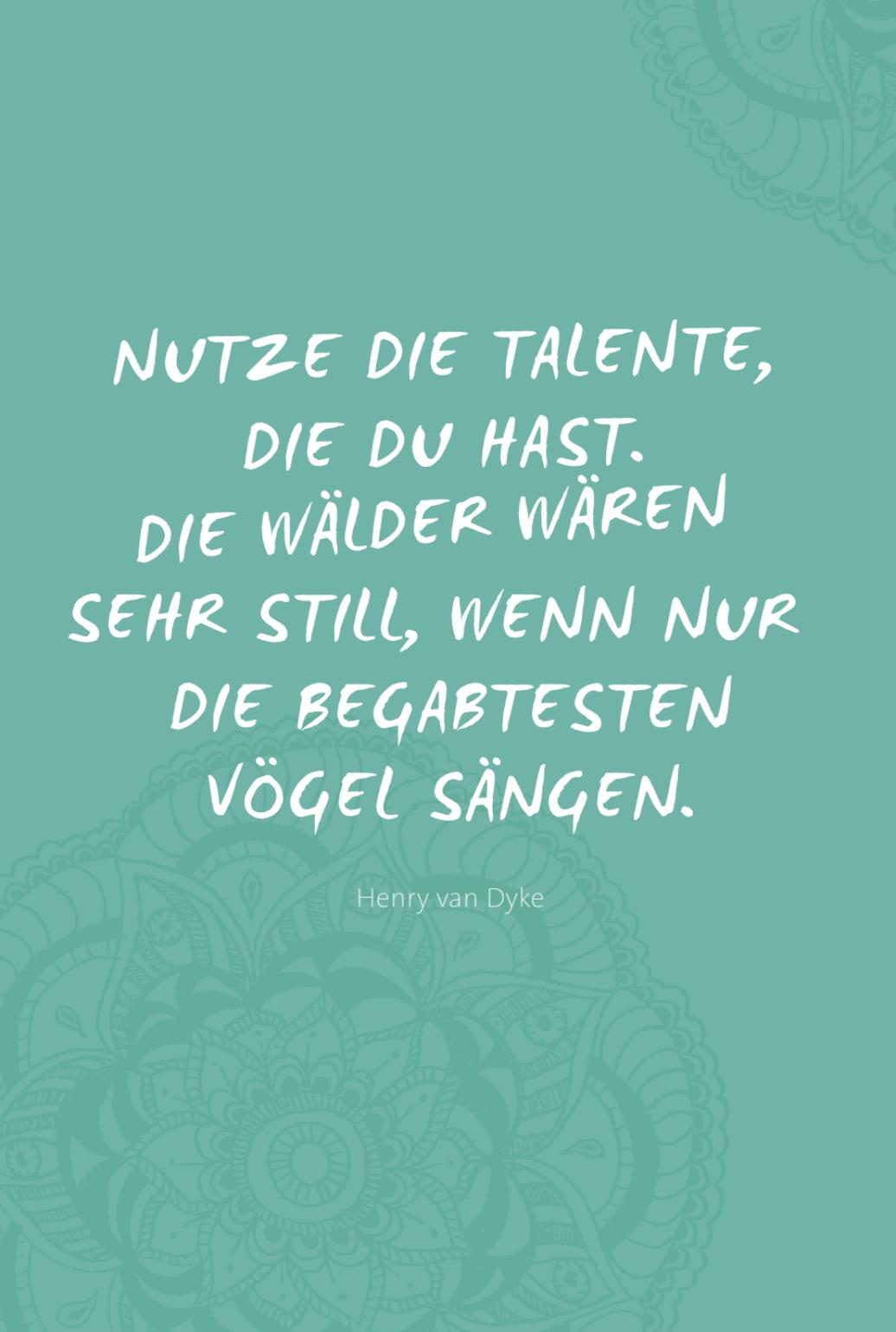
.....
.....
.....
.....

3. Was würdest du gern im nächsten Leben tun?

.....
.....
.....
.....

... UND WARUM TUST DU ES NICHT SCHON HEUTE?

Es gibt ein Leben, das dein Herz schon jetzt springen lässt, dir Freude macht, dich erfüllt. Nicht erst irgendwann und womöglich nie.



NUTZE DIE TALENTE,
DIE DU HAST.
DIE WÄLDER WÄREN
SEHR STILL, WENN NUR
DIE BEGABTESTEN
VÖGEL SÄNGEN.

Henry van Dyke



Der Mensch bringt sogar
die Wüsten zum Blühen.

Die einzige Wüste,
die ihm noch Widerstand
leistet, befindet sich
in seinem Kopf.

Ephraim Kishon

Dein Leben, **DEIN TRAUM**

Smartphones, Excel-Tabellen, Meetings, 1000 To-dos – ist das das Leben, das wir uns gewünscht haben? Was ist mit unseren Träumen? Wie halten wir dem Druck auf Dauer stand?

In jedem von uns lebt ein innerer, weiser Mönch, der uns viel lehren kann. Wir sollten ihm zuhören, um zu uns, zu innerer Ruhe und zu einem zufriedenen Leben zu finden.

Tim Schlenzig, Gründer des beliebten Blogs **myMONK**, ermutigt mit seinen sehr persönlichen Texten, mit Übungen und inspirierenden Zitaten dazu, stets den eigenen Weg zu gehen.

ISBN 978-3-411-74466-4
12 € (D) · 12,40 € (A)



www.duden.de