

Larissa Wasserthal

HAPPINESS ALCHEMIE

Wie du dem Leben eine
neue Richtung gibst

den Denkmustern oder Vorurteilen, manchmal sind sie auch Wunschvorstellungen oder sie beruhen auf Verdrängung des Tatsächlichen, und hin und wieder sind sie sogar echte Lebenslügen. Tatsächlich haben wir uns viele Fragen zu unserem Selbst meist überhaupt noch gar nicht gestellt, sodass es etliche blinde Flecken in unserer Selbstwahrnehmung gibt.

Das Ziel der Selbstreflexion ist es daher, sich selbst zu (er-)kennen und zu verstehen und zu diesem Zweck echte Einsichten über die wesentlichen Aspekte der eigenen Persönlichkeit zu erlangen. Dazu gehören zum Beispiel Charaktermerkmale, Talente, Stärken und Schwächen, persönliche Ambitionen, Wünsche, Vorlieben, Abneigungen, die eigene Gefühlswelt, das eigene Verhalten und Handeln, das Verhältnis zur Karriere, zu den Mitmenschen, zu sich selbst und etliches mehr.

Wenn dieser Schritt gelingt, hat die Reise auch schon begonnen. Den Start, die verschlungenen Wege und das Erreichen des Ziels (oder besser: der Ziele) einer solchen Reise dürfen wir in diesem Buch hautnah miterleben. Larissa Wasserthal gelingt dabei Außergewöhnliches, was sich schon zeigt, wenn man dieses Buch zuordnen will: Ist es ein Roman, der sich wie ein Tatsachenbericht liest, ein Sachbuch oder ein eindringliches Plädoyer an uns alle, das eigene Leben selbst in die Hand zu nehmen? Es ist alles zusammen, und das macht dieses Buch so einzigartig.

Vor allem erleben wir hier einen Menschen, der nach und nach einen Transformationsprozess durchläuft – nicht unbedingt mustergültig und geschönt, sondern fest eingebettet in die Lebenswirklichkeit. Es kostet eben Überwindung, das Gewohn-

te hinter sich zu lassen und den Blick nach vorn zu wenden. Doch es lohnt sich. Machen wir uns nichts vor: Die meisten Menschen bleiben an der Stelle stecken, an der unser Held zu Beginn dieses Buches steht: Glück, Erfüllung, echte Zufriedenheit sind längst passé oder hat es vielleicht nie gegeben. Doch mit dem, was man hat, kann man sich arrangieren, selbst dann, wenn es nicht wirklich befriedigend ist. Wir können jedoch auch den ersten und dann viele Schritte weitergehen: Denn wir haben unendlich viele Spielräume, die uns die Möglichkeit geben, selbst zu entscheiden, in welche Richtung wir gehen wollen. Es liegt in unserer Verantwortung, ob wir uns auf den Weg machen oder an Ort und Stelle verharren.

Letztlich kommt es darauf an, dem Glück überhaupt eine Chance zu geben und Veränderungen zuzulassen, bevor wir glauben, nichts Neues mehr erreichen zu können. Was passiert, wenn wir diese Chance ergreifen, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Ich verspreche Ihnen eine spannende Lektüre und bin überzeugt, dass dieses Buch Sie dazu ermutigt, Ihre ganz persönliche Reise anzutreten.

Ihr

Stéphane Etrillard

Experte für persönliche Souveränität und
Unternehmersouveränität • www.etrillard.com

1

Wie alles begann ...
die ersten Erkenntnisse

Ein kalter, verregener Dienstagmorgen Anfang Februar. An so einem Tag sollte man am besten im warmen Bett bleiben, doch ich muss in der Dunkelheit zum Frankfurter Hauptbahnhof hasten, um den ersten ICE nach Berlin zu erreichen. Spät gestern Abend hatte sich der Kollege krankgemeldet, den ich eigentlich dringend brauche für ein Meeting bei einem unserer schwierigsten Kunden. Auf dem Bahnsteig zieht es wie Hechtsuppe, natürlich hat der Zug Verspätung. Wenigstens kann ich in die erste Klasse, das erlaubt der Konzern auf meiner Managementebene noch, trotz aller Kostensenkungsprogramme.

Ich spüre, wie der Stress in mir wächst, irgendwo zwischen Wut und Angst. Der tägliche Wahnsinn eben. Die Wut, dass diese Welt so unfair, ist und Angst, weil der geschätzte Kollege unser absoluter Spezialist ist in Sachen IT. Ein bisschen verstehe ich auch davon, doch ohne ihn fühle ich mich etwas nackt. Ich gehe auf dem Bahnsteig hin und her, wechsle ein paar Blicke mit den müden Gestalten, die ebenfalls auf diesen Zug warten. Ich komme ins Sinnieren. Warum bloß passieren ausgerechnet mir in der letzten Zeit solche Sachen? Warum kann ich so schlecht damit umgehen? Früher war ich definitiv belastbarer ... Oder war der Job einfacher? Das Zweite würde mir persönlich besser gefallen. Nun, der Zug fährt endlich ein und ich kann in die Wärme.

Entschuldigung, vor lauter Gedanken habe ich vergessen, mich vorzustellen. Ich heiße Jan Lindmann, bin vierzig und stolz auf meine bisherige Karriere. Ich arbeite als Direktor bei einem großen Konzern in Frankfurt am Main, direkt unter der Vorstandsebene. Ich habe einen schicken Audi als Dienstwagen, meine Eigentumswohnung im noblen Frankfurter Westend