

# DANKBARKEIT

Die Eigenschaft, dankbar zu sein. Bereitschaft, Wertschätzung zu zeigen und Freundlichkeit zu erwidern.<sup>1</sup>

Gäbe es eine Rangliste, in der alle Menschen der Welt nach ihrem Gesamterfolg und ihrer Zufriedenheit aufgelistet wären (von 1 bis 7,7 Milliarden), welche Stelle würden Sie wohl einnehmen?

Notieren Sie Ihre Antwort hier: \_\_\_\_\_ von 7,7 Milliarden.

Haben Sie Ihre Zahl? Großartig.

Der Weltgesundheitsorganisation WHO zufolge mangelt es 785 Millionen Menschen weltweit an einer elementaren Trinkwasserversorgung.<sup>2</sup> Das sind etwas mehr als zehn Prozent der Weltbevölkerung, und selbst zwei Millionen Amerikaner haben keinen Zugang zu hygienisch einwandfreiem Trinkwasser oder einer sanitären Grundversorgung.<sup>3</sup>

Haben Sie jeden Tag genug zu essen?

Im Jahr 2018 litten mehr als 820 Millionen Menschen weltweit an Unterernährung.<sup>4</sup>

Egal wie sehr Sie Ihren Job hassen – steht es Ihnen in irgendeiner Form offen, sich einen anderen Job zu suchen? Laut dem Global Slavery Index lebten 2016 40,3 Millionen Menschen in moderner Sklaverei.<sup>5</sup> Diese Menschen haben *wirklich nicht* die Möglichkeit, einfach zu gehen.

Haben Sie zu Hause eine richtige Toilette? Etwa 60 Prozent der Weltbevölkerung (also 4,5 Milliarden Menschen) haben keine Toilette, die menschliche Exkremente vernünftig entsorgt.<sup>6</sup>

Haben Sie zu Hause Highspeed-Internet? Etwa drei Milliarden Menschen haben *gar kein* Internet.<sup>7</sup> Und selbst 21 Millionen Amerikanern fehlt ein Breitbandanschluss.<sup>8</sup>

Und das Thema Einkommen haben wir noch nicht einmal angesprochen. Dem „Davos 2017 Global wage calculator“ von CNN zufolge liegt das bereinigte jährliche Durchschnittseinkommen weltweit bei 20.328 US-Dollar.<sup>9</sup> In Russland beträgt es etwa

5.457 US-Dollar pro Jahr, in Brasilien 4.659 US-Dollar, in Indien 1.666 US-Dollar und in Malawi 1.149 US-Dollar.

Wie Sie sehen, gibt es zu viele Variablen, um Ihre genaue Position unter 7,7 Milliarden bestimmen zu können. Indem ich Sie mit all diesen Fakten konfrontiere, hoffe ich allerdings, Ihnen zu vermitteln, was tatsächlich in der Welt außerhalb Ihres direkten Umfelds vor sich geht.

Der richtige Blickwinkel und Dankbarkeit sind dabei meine Triebfedern. Ich bin in der ehemaligen Sowjetunion in Belarus zur Welt gekommen, mir ist also sehr wohl bewusst, wie viel schlimmer das Leben tatsächlich sein könnte. Womöglich wäre mir eine Flucht ohne das folgende Ereignis nicht möglich gewesen:

Im Jahr 1970 planten 16 Russen die Entführung eines Kleinflugzeuges. Die Gruppe behauptete, auf eine Hochzeit gehen zu wollen, insgeheim wollten sie jedoch das Flugzeug nach Schweden fliegen, um der Sowjetunion zu entfliehen. Ihr eigentliches Ziel war es, nach Israel zu gelangen. Doch der Plan ging nicht auf: Die Beteiligten wurden verhaftet und wegen Hochverrats ins Gefängnis gesteckt.

Gleichwohl lenkte dieses Ereignis die weltweite Aufmerksamkeit auf die Menschenrechtsproblematik in der Sowjetunion während des Kalten Krieges. In den USA berichteten die Medien über die geplante Flugzeugentführung, was die politische Landschaft veränderte. Wegen der erhöhten Aufmerksamkeit und des Drucks lockerte die Sowjetunion die Vorschriften und ließ letztendlich mehr Juden ausreisen.

Ich bin davon überzeugt, dass jene 16 Menschen den Lauf meines Lebens geändert haben.

*Glück* ist ein interessantes Wort. Wahrscheinlich würde ich meinen Erfolg zum Großteil eher meiner Hartnäckigkeit, meiner Ambition und anderen emotionalen Zutaten zuschreiben als dem Glück. Aber dass ich in jungen Jahren aus der Sowjetunion fliehen konnte, dabei spielte Glück sicherlich eine Rolle.

Die Menschen begreifen nicht, was tatsächlich in der Welt vor sich geht, weil ihre jeweilige Gemeinschaft wie eine Insel ist. Viele halten eine Million Dollar für den Punkt, an dem sich Erfolg *einstellt*. Viele Mitte 20-Jährige versuchen, es noch vor 30 „zu schaffen“. Lebt man in einer Wohnung in Los Angeles oder einem Haus in Greenwich, Connecticut, kann man sich kaum die Tatsache vorstellen, dass Frauen in Afrika kollektiv 200 Millionen Stunden am Tag damit zubringen, Wasser zu holen.<sup>10</sup> Die Menschen sehen an jenen hoch, die einen höheren Rang einnehmen, aber nicht zu den Milliarden hinab, die einen niedrigeren Rang innehaben.

Jeder, der in einem Erste-Welt-Land ein Unternehmen leitet, führt bereits ein außergewöhnliches Leben. Ich denke nicht, dass den meisten Unternehmern bewusst ist, wie gesegnet sie tatsächlich sind. Auch wenn es eine Schinderei ist. Auch wenn es schwer ist. Und auch wenn es schlechte Tage gibt.

Vergessen Sie nicht – mehr als die halbe Welt hat nicht einmal eine richtige Toilette.

Sobald man Perspektiven entwickelt, ändert sich der zeitliche Rahmen, den man sich für seine Ziele setzt, ganz von allein. Während ich das schreibe, liegt die Lebenserwartung in den USA bei etwa 79 Jahren. Im Jahr 1930 lag sie bei 58, 1880 bei 39 Jahren.<sup>11</sup>

Auch wenn das Jahr 1880 sehr lange her zu sein scheint, ist es das nicht wirklich. Ein Großelternanteil, das im Jahr 2021 91 Jahre alt war, kannte vermutlich Familienmitglieder, die mit 39 Jahren verstorben sind. Lebte man in der damaligen Zeit, musste man sein Leben selbstverständlich bereits mit 30 geordnet haben. Immerhin würde man neun Jahre später sterben!

Noch im Jahr 1930 starben die Menschen mit 58 Jahren. Im Alter von 30 war ihr Leben also bereits um mehr als die Hälfte vorbei.

Sollten sich die Zeitvorgaben für unsere Ziele mit zunehmender Lebenserwartung nicht ebenfalls erweitern? Sollten wir nicht damit zufrieden sein, erst später alles in ordentliche Bahnen zu bekommen?

Mit den Fortschritten in der modernen Medizin dürften viele von Ihnen mindestens 90 oder gar 100 Jahre alt werden. Wenn Sie 27 sind und den Job hassen, zu dem Sie sich fünf Jahre lang emporgearbeitet haben, ist es in Ordnung, einen Schritt zurück zu machen und sich einen anderen Job zu suchen. Wenn Sie mit 33 Jahren entscheiden, Ihr eigenes Geschäft zu gründen, nachdem Sie einen Abschluss auf einem Gebiet gemacht haben, das Sie nicht begeistert, sind Sie nicht „zu spät“ dran. Eigentlich sind Sie sogar ein Glückspilz. Denn Sie leben in einer Zeit, in der die Zahlen dafürsprechen, dass Sie vermutlich noch weitere 60 Jahre leben werden. Ganz gleich, was gestern oder davor geschehen ist, Sie haben nach wie vor eine großzügig bemessene Zeitspanne vor sich.

Gestehen Sie sich unsichtig und ehrlich Ihre Fehlritte ein, aber hängen Sie sich nicht daran auf. Menschen geißeln sich und steigern sich in Dinge hinein, die vor 13 Jahren passiert sind: eine wenig erfolgreiche geschäftliche Partnerschaft, ein gescheitertes Start-up oder ein Boss, den man nicht mochte. Und diese werden zu einem Gefängnis für sie. Bei all der Zeit, die Ihnen noch bleibt, ist es unsinnig, sich in so etwas zu verstricken. Sollte ich jemals in diesen Morast geraten, nutze ich die Dankbarkeit, um mich davon zu befreien.

Ich musste in meinem Berufsleben einige große Enttäuschungen hinnehmen, über die ich vielleicht eine Stunde lang nachgedacht habe. Eventuell einen Tag, wenn es sich wirklich um einen Schlag in die Magengrube gehandelt hatte. Wieso sollte mich so eine Kleinigkeit so lange belasten? Ich erfülle die Mission meines Lebens, mache mein Ding. Selbstverständlich werde ich gelegentlich verlieren. Es ist wie im Basketball, wenn das Entscheidungsspiel verloren wird. Kommt vor. Angesichts der Enttäuschung ist Dankbarkeit mein Schachzug, mit dem ich begrenze, wie lang ich mich damit aufhalte.

Apropos aufhalten, ich brauche Ihre Hilfe: Schicken Sie mir eine E-Mail an [gratitude@veefriends.com](mailto:gratitude@veefriends.com) mit dem Betreff „The value of dwelling“ (Der Wert des Aufhaltens). Ich will wissen, was das ist.

Ich meine damit nicht den Wert der Trauer, und ich sage auch nicht, dass Sie sich keine Zeit zum Trauern geben sollten. Ich bin nur der Ansicht, wir sollten uns das Trauern für den Tod von Menschen aufheben und nicht für schlechte unternehmerische Entscheidungen. Welchen Wert hat es, sich mit etwas aufzuhalten? Was nur könnte daran zielführend sein, sich wochen-, monate- oder gar jahrelang wegen eines schlechten Ergebnisses Vorwürfe zu machen?

Ja, Susan hat Ihnen auf dem College das Herz gebrochen. Aber das ist vorbei. Sie ist jetzt 47 Jahre alt und hat drei Kinder.

Worauf ich mit diesem Buch hinaus will, ist, dass positive emotionale Zutaten für mehr nachhaltigen Antrieb sorgen als negative. Wenn Dankbarkeit der Quell Ihrer Energie ist, hält sie deutlich länger an als Energie, die sich aus Unsicherheit, Wut oder Enttäuschung speist.

Mir ist durchaus bewusst, warum man gern die Schattenseite als Energiequelle nutzt. Auch ich mag es, ein Underdog zu sein und viel zu erdulden. Wäre ich sonst ein Fan der New York Knicks und der New York Jets? Ich liebe es, zu verlieren. Es motiviert mich. Allerdings motiviert mich das Licht mehr als die Dunkelheit. Was zählt, ist das Gleichgewicht.

Wut – ob sie nun gegen einen selbst oder gegen andere gerichtet ist – kann für einen kurzfristigen Energieschub sorgen. Hat man aber die gewünschte Genugtuung erreicht, merkt man oft, dass sie nicht so ergiebig ist, wie man es sich vorgestellt hat. Viele möchten es gern ihren Eltern zeigen, weil diese an ihnen gezweifelt haben. Aber wenn es dann so weit ist, liegen die Dinge anders. Oftmals hat sich die Situation verändert: Entweder die Eltern sind nicht mehr da oder aber sie sind mit dem Alter milder geworden. Unsicherheit und Wut können immense Erfolgsfaktoren sein, aber ich bin nicht der Meinung, dass sie glücklich machen.

Wut und Missgunst sind eine schwere Bürde. Dankbarkeit hingegen ist leicht.

Faszinierend finde ich, wenn man der Ansicht ist, dass Dankbarkeit Selbstgefälligkeit hervorruft. Nicht zufällig sind *selbstgefällig* und *dankbar* zwei verschiedene Wörter. Die Definition von Selbstgefälligkeit ist „Ein Gefühl selbstgefälliger oder unkritischer Zufriedenheit mit sich selbst oder den eigenen Leistungen“.<sup>12</sup> Das ist nicht dasselbe.

Ich kann beispielsweise meine Dankbarkeit von meinen Anforderungen an die finanzielle Struktur eines geschäftlichen Deals trennen. Werden diese Anforderungen nicht erfüllt, bin ich mit Sicherheit in der Lage, die Entscheidung zu treffen, ob ich den Deal eingehe oder nicht. Dasselbe gilt für die Arbeit in einem Unternehmen: Sie können dankbar sein, dass Sie einen Job haben. Aber wenn Sie das Gefühl haben, Sie werden unzureichend bezahlt, obwohl Sie drei Jahre lang Resultate geliefert haben, können Sie einen anderen Job annehmen, anstatt sich damit zufriedenzugeben.

Wie Sie in [Teil II](#) noch sehen werden, kann man durchaus dankbar *und* ambitioniert sein, dankbar *und* hartnäckig. Diese Eigenschaften müssen nicht auf Kosten der anderen gehen.

Möchten Sie wissen, woher meine Energie und mein Lächeln kommen, wenn Sie mich in den sozialen Medien sehen? Dankbarkeit ist der Grund dafür. Wenn ich morgens aufwache und es ist keine geliebte Person gestorben oder an einer unheilbaren Krankheit erkrankt, fängt mein Tag großartig an. Wenn es den mir nahestehenden Personen gut geht, geht es mir gut. Ich habe gewonnen. Abgesehen davon kann mich nichts aus der Fassung bringen.

Wenn Sie wirklich dankbar für das sind, was Sie haben, anstatt das zu neiden, was Sie nicht haben, werden Sie im Geschäftlichen und, viel wichtiger, im Leben zu dominanter Stärke finden.

# SELBSTBEWUSSTSEIN

Bewusstes Wissen um den eigenen  
Charakter, Gefühle, Motive und Wünsche.<sup>13</sup>

Wenn es etwas gibt, das ich der Gesellschaft – abgesehen von guter Gesundheit – wünschen könnte, wäre es ein neues Medikament, mit dem alle diese emotionalen Komponenten entwickeln könnten. Wäre ich die Arzneimittelbehörde, würde ich dem Selbstbewusstsein Priorität einräumen.

Welchen Wert das Selbstbewusstsein hat, ist mir erstmals im Zeitraum von 2011 bis 2013 bewusst geworden, als das Interesse der Popkultur am Unternehmertum geradezu explodierte. Als ich sah, dass einige Studenten und Führungskräfte zu Start-up-Gründern wurden, war ich verwundert: Wieso ist ihnen nicht klar, dass sie keinerlei Chance haben? Warum versuchen sie, zur Nummer 1 (ein CEO) zu werden? Wieso erkennen sie nicht, dass sie sich besser als Nummer 2, Nummer 3 oder gar als Nummer 27 in einer Organisation eignen? Ist ihnen nicht bewusst, dass sie diesen Schritt nur gehen, weil sie ihn für cool erachten und nicht, weil es ihre Berufung ist?

Es gibt viele Gründe, warum Menschen versuchen, jemand zu werden, der sie nicht sind. Manchmal ist es schlicht eine Illusion. (Und das sage ich nicht aus Wut, sondern aus Mitgefühl.) Menschen, die einer Illusion unterliegen, sind sich ihrer Stärken und Schwächen nicht bewusst.

Überraschend war jedoch, dass viele von ihnen überhaupt nicht illusionär sind, tatsächlich sind sie sogar überaus selbstbewusst. Sie erkennen durchaus, dass sie keine Chance haben, also überkompensieren sie ihre Unsicherheiten, indem sie sich selbst mit Jobbezeichnungen wie CEO schmücken. Sie würden lieber „Unternehmer“ in ihre Instagram-Bios schreiben und in den Augen der Weltöffentlichkeit als erfolgreich gelten, anstatt auf ihre Stärken und Leidenschaften zu vertrauen und zu beginnen, nachhaltiges, langfristiges Glück aufzubauen.

Viele, die heute davon träumen, Unternehmer zu sein, hätten sich 1957 als Astronauten oder Piloten oder 1975 als Rockstars gesehen.