

am Anfang dieses Buches, an irgendein Problem erinnern, das dir lange Kopfzerbrechen bereitet hat. Aber wenn du nun an das Resultat denkst, hat es dich am Ende mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit weitergebracht: Du bist über dich hinausgewachsen, du hast etwas dazugelernt, dich weiterentwickelt.

Und jetzt verrate ich dir etwas: Genau dafür sind wir Menschen gemacht. Genau dafür haben wir dieses extrem hoch entwickelte Organ in unserem Kopf, unser Gehirn. Über Jahrmillionen sind unserer Vorfahren immer besser darin geworden, Probleme zu lösen. Unser Gehirn hat sich genau an diesem Zweck entwickelt, und es will sich weiter darin erproben. Lebenslang. Pausenlos. Und es ist vollkommen egal, ob es sich um theoretische Fragen oder praktische Aufgaben handelt, um alltägliche Schwierigkeiten oder besondere

Herausforderungen, um Konflikte im Privatleben oder Hindernisse auf der Karriereleiter.

Probleme willkommen heißen

Die zentrale These dieses Buches lautet demnach: Ein nicht unerheblicher Teil unserer Probleme entsteht nur deshalb, weil unser Gehirn sie liebt. So oft ärgern wir uns über Probleme und machen uns damit das Leben schwer! Wir können hier mehr Leichtigkeit hineinbringen und Probleme willkommen heißen. Daher mein zentraler Rat an dich: Wenn du kein Problem hast, mach dir eins. Oder anders ausgedrückt: Entwickle eine positive Haltung deinen Problemen gegenüber und wähle sie aktiver aus. Allein dadurch löst sich schon eine ganze Menge Stress und Leid auf. Und wenn du deine Probleme begrüßt, kannst du dich viel mehr an deinen Fähigkeiten

freuen, die Angst, etwas mal wieder nicht richtig hinzubekommen, nimmt deutlich ab. Du weißt ja: Probleme gehören zum Leben dazu, weil du einen Hochleistungsproblemlöser im Kopf trägst, der nach Aufgaben ruft.

Es würde mich sehr freuen, wenn dieses Buch dazu beiträgt, dass du entspannter mit deinen Problemen umgehst. Dass du, wenn du das nächste Mal einen Nachbarn triffst, sagst: »Weißt du, was ich gerade für ein tolles Problem habe ...« Oder dass du freudig einer Freundin erzählst: »Ich habe mir gerade ein Problem ausgewählt, das mich richtig auf Hochtouren bringt.«

In diesem Sinne: Gute Probleme!

Dr. med. Franz Sperlich

»Talente finden Lösungen, Genies entdecken Probleme.«

HANS KRAILSHEIMER