

Aber was, wenn es zu viele große Steine gibt?

Während ich darüber nachdachte, bekam ich einen Videoanruf. Es war mein Sohn Jack, der vom Telefon meiner Frau anrief. Das war ungewöhnlich und erregte sofort meine Aufmerksamkeit. Ich bemerkte, dass jegliche Farbe aus seinem Gesicht gewichen war. Er klang aufgeregt und sah verängstigt aus. Ich konnte die Stimme meiner Frau im Hintergrund hören, die Jack anwies, er solle »das Telefon umdrehen«, damit ich sehen konnte, was los war.

Er versuchte, es mir zu erklären: »Eve ... irgendwas stimmt nicht ... Sie hat gegessen und dann hat sie den Kopf so komisch bewegt ... Mom ... hat gesagt, ich soll dich anrufen.«

Eve hatte einen massiven tonisch-klonischen Krampfanfall.

Das Adrenalin war mein Antrieb bei dem, was ich als Nächstes tat: Schnell packen und den Nachtflug zurück zu meiner Familie nehmen. Aber was an den nächsten Tagen

folgte, lautete mich emotional aus: Krankenhausbesuche, Beratungen mit medizinischen Experten, endlose Telefongespräche mit Freunden und Familie, die wissen wollten, wie wir durchhielten und wie sie helfen konnten. Unterdessen stellte ich fest, dass meine anderen Verantwortlichkeiten nicht auf wundersame Weise verschwanden, nur, weil ich mitten in einer Krise steckte. Ich musste immer noch die Termine für Vorträge verschieben. Flüge stornieren. Wichtige E-Mails beantworten.

Ich fühlte mich zunehmend eingeengt. Die Belastung war kaum mehr auszuhalten. Sie nahm mir die Luft zum Atmen. Ich wäre am liebsten einfach zusammengeklappt. Die reinste Folter.

Das ging wochenlang so weiter. Irgendwann erkannte ich, was passierte: Ich war ausgebrannt. Dabei hatte ich selbst das Buch darüber geschrieben, wie man ein Essenzialist wird. Und da war ich nun – überfordert und zum Zerreißen angespannt. Mir kam es vor, als stünde ich unter Druck, selbst der perfekte Essenzialist zu sein, aber es gab nichts mehr zu eliminieren, was nicht essenziell war. Alles war wichtig. Schließlich sagte ich zu Anna: »Mir geht es nicht gut.«

Was ich daraus gelernt habe: Ich tat all die richtigen Dinge aus den richtigen Gründen. Aber ich tat sie auf die falsche Art und Weise.

Ich war wie ein Gewichtheber, der versucht, ein Gewicht mit den Muskeln im unteren Rücken zu heben. Ein Schwimmer, der nicht die richtige Atmung gelernt hat. Ein Bäcker, der angestrengt jeden Brotlaib von Hand knetet.

Ich nehme an, Sie wissen genau, wovon ich rede. Sicher wissen Sie, wie es sich anfühlt, in der Arbeit alles zu geben, aber kurz vor der totalen Erschöpfung zu stehen. Das Beste zu geben, aber das Gefühl zu haben: Es ist nicht genug. Mehr essenzielle Dinge erledigen zu müssen, als in 24 Stunden zu erledigen sind. Mehr tun zu wollen, aber einfach nicht die Zeit dafür zu finden. Fortschritt bei dem zu machen, was Ihnen wichtig ist, aber zu erschöpft zu sein, um den Erfolg genießen zu können.

Denjenigen, die so viel geben, sage ich: Es gibt einen anderen Weg.

Es muss nicht alles so schwer sein. Die nächste Ebene zu erklimmen, muss nicht zu chronischer Erschöpfung führen. Einen Beitrag zu leisten, muss nicht auf Kosten Ihrer mentalen und physischen Gesundheit gehen.

Wenn die essenziellen Dinge zu schwer zu bewältigen sind, können Sie sie entweder aufgeben oder Sie finden einen einfacheren Weg.

In *Essentialismus* ging es darum, die richtigen Dinge zu tun. In *Effortless* geht es darum, sie auf die richtige Weise zu tun.

Nachdem ich *Essentialismus*<sup>3</sup> geschrieben hatte, bot sich mir die seltene Gelegenheit, mit Tausenden von Menschen zu sprechen – manchmal von Angesicht zu Angesicht, manchmal über die sozialen Medien und mit einigen in meinem Podcast – über die Herausforderungen, denen sie sich gegenübersehen, wenn sie ein Leben leben wollen, das wirklich etwas bedeutet. Es war eine mehrjährige Reise des Zuhörens. Nie zuvor in

meinem Leben hatte ich die Gelegenheit gehabt, so vielen Menschen zuzuhören, die sich verletzlich genug zeigten, um davon zu erzählen, wie sie sich bei den Dingen abmühen, die ihnen am wichtigsten sind.

Dabei habe ich Folgendes gelernt: Wir wollen alle das tun, was wirklich wichtig ist. Wir wollen in Form sein, auf ein Haus oder für die Rente sparen, einem erfüllenden Beruf nachgehen und engere Beziehungen zu den Menschen pflegen, mit denen wir leben und arbeiten. Das Problem ist nicht ein Mangel an Motivation; wenn es so wäre, hätten wir alle unser Idealgewicht, lebten innerhalb unserer Möglichkeiten, hätten unseren Traumberuf und kämen in den Genuss tiefer und bedeutender Beziehungen mit all den Menschen, die uns am wichtigsten sind.

Motivation ist nicht genug, denn sie ist eine begrenzte Ressource. Um bei den Dingen, die am wichtigsten sind, Fortschritte zu machen, müssen wir eine ganz neue Art finden, zu leben und zu arbeiten.

Statt zu versuchen, bessere Ergebnisse zu erzielen, indem wir uns immer mehr anstrengen, können wir dafür sorgen, dass uns die essenziellsten Aktivitäten am leichtesten von der Hand gehen.

Einigen mag unbehaglich sein bei der Vorstellung, weniger zu arbeiten. Wir kommen uns faul vor. Wir haben Angst, zurückzufallen. Jedes Mal, wenn wir nicht »das letzte bisschen« geben, plagen uns Schuldgefühle. Diese Einstellung, ob unbewusst oder nicht, hat vielleicht ihre Wurzeln in der puritanischen Idee, dass es einen inhärenten Wert hat, etwas zu tun, das schwer ist. Der Puritanismus hat nicht nur die harte Arbeit hochgeschätzt, er ging auch so weit, skeptisch gegenüber dem zu sein, was einfach ist. Aber unsere Ziele effizient zu erreichen, ist nicht weniger ehrgeizig. Es ist nur schlauer. Es ist eine befreiende Alternative sowohl zu harter Arbeit als auch zu Faulheit: eine, die es uns erlaubt, unsere Gesundheit zu bewahren und dennoch alles zu erreichen, was wir erreichen wollen.

*Was könnte in Ihrem Leben passieren,  
wenn die einfachen, aber nutzlosen  
Dinge schwerer und die essenziellen  
Dinge leichter würden?*

Wenn die essenziellen Projekte, die Sie auf die lange Bank geschoben haben, vergnüglich wären, während die sinnlosen Ablenkungen ihre Anziehungskraft völlig

verlören? Eine solche Verschiebung würde die Karten zu Ihren Gunsten zinken. Es würde alles verändern. Es verändert tatsächlich alles.

Das ist das Nutzenversprechen, das *Effortless* Ihnen macht. Es geht um eine ganze neue Art zu leben und zu arbeiten. Eine Methode, mehr zu erreichen, und das mit Leichtigkeit. Mehr zu erreichen, weil es Ihnen leichtfällt. Ein Weg, die unvermeidlichen Lasten des Lebens leichter zu machen und die richtigen Ergebnisse zu erzielen, ohne dabei auszubrennen.

## Direkt ins Schwarze

Dieses Buch gliedert sich in drei Teile:

Teil 1 wird Sie wieder mit Ihrem Zustand der Mühelosigkeit vertraut machen.

Teil 2 zeigt Ihnen, wie man mühelos handelt.

Teil 3 dreht sich darum, wie man mühelos Resultate erzielt.

Jeder Teil baut auf dem vorherigen auf.

Denken Sie an einen NBA-Spieler, der zu einem Freiwurf antritt.

Zuerst gelangt er in den Flow. Er findet den »Punkt« auf der Freiwurflinie, dribbelt den Ball ein paarmal: ein Ritual, um einen perfekten Fokus zu erreichen. Man sieht förmlich, wie er den Kopf freibekommt – alle Emotionen loslässt, den Lärm der Menge ausblendet. Das ist es, was ich den Zustand der Mühelosigkeit nenne.

Als zweiten Schritt beugt er die Knie, hält den vorderen Ellbogen im rechten Winkel und dann »hebt er an, aus dem Handgelenk, und plopp«. Er hat diese präzise, fließende Bewegung eingeübt, bis sie tief in der Erinnerung der Muskeln verankert ist. Er versucht es, ohne es zu versuchen, flüssig und gleichmäßig bei der Ausführung. Das bedeutet es, mühelos zu handeln.

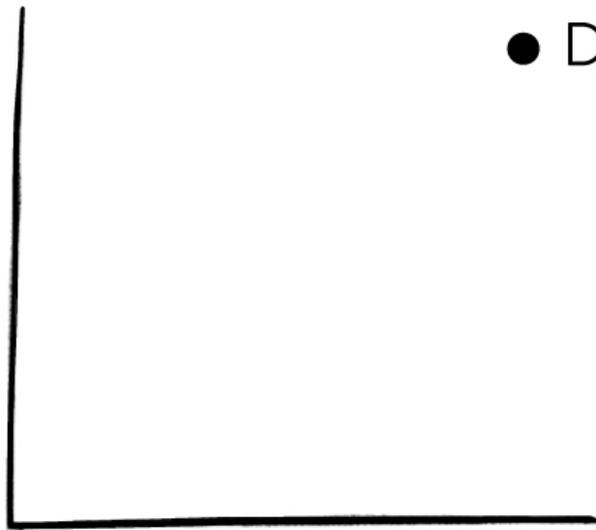
Im dritten Schritt fliegt der Ball im Bogen durch die Luft und landet im Korb. Er macht dieses befriedigende Geräusch, wenn er durch das Netz rauscht: der Sound eines perfekten Freiwurfs. Und das ist kein Zufall. Der Spieler kann das wieder und wieder tun. So fühlt es sich an, wenn man mühelos Resultate erzielt.

### Teil 1: Der Zustand der Mühelosigkeit

Wenn unsere Gehirne auf voller Kapazität laufen, fühlt sich alles schwieriger an. Müdigkeit macht uns langsamer. Veraltete Annahmen und Gefühle erschweren das Verarbeiten neuer Informationen. Die zahllosen Ablenkungen des täglichen Lebens machen es schwieriger, klar zu sehen, was wirklich wichtig ist.

Essenziell

● Das Wichtige



Einfach