

DR. JOHN IZZO

Die fünf großen Glücksdiebe



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Was ist, wenn das Glück an der Tür klopft, aber man gerade zu beschäftigt ist, um aufzumachen? Obwohl wir die Fähigkeit zum Glückhchsein alle in uns tragen, setzen wir im Leben oft die falschen Prioritäten und treffen dann die falschen Entscheidungen. Dieser praktische und motivierende Ratgeber erklärt, welche fünf großen Dinge uns bei der persönlichen Glückssuche im Weg stehen und wie wir sie umgehen können.

Autor

Dr. John Izzo studierte Soziologie und Kommunikationswissenschaft. Weltweit bekannt wurde er durch Vorträge und Coachings über die Geheimnisse eines erfüllten Lebens. Seine Bücher sind internationale Bestseller. John Izzo lebt in Vancouver, Kanada.

Außerdem von Dr. John Izzo im Programm

Die fünf Geheimnisse, die Sie entdecken sollten, bevor Sie sterben
 auch als E-Book erhältlich)

DR. JOHN IZZO

*Die fünf
großen
Glücks
diebe*

... UND WIE MAN IHNEN
KEINE CHANCE LÄSST

Aus dem amerikanischen Englisch
von Gaby van Dam

GOLDMANN

Die US-amerikanische Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel »The five thieves of happiness« bei Berrett-Koehler, USA.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Februar 2019

Copyright © 2019 der deutschsprachigen Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 2017 der Originalausgabe: Dr. John Izzo

First published by Berrett-Koehler Publishers, Inc., Oakland, CA, USA.

All rights reserved.

Published by arrangement with Maria Pinto-Peuckmann, Literary Agency, World Copyright Promotion, Kaufering, Germany.

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Ruth Wiebusch

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

JE · Herstellung: IH

ISBN 978-3-442-17736-3

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:



Inhalt

Vorwort von Marshall Goldsmith 9

Einleitung 15

1. KAPITEL

Glückseligkeit entspricht unserem
natürlichen Zustand 21

2. KAPITEL

Der erste Dieb: Kontrolle 35

3. KAPITEL

Der zweite Dieb: Hochmut 69

4. KAPITEL

Der dritte Dieb: Begehren 99

5. KAPITEL

Der vierte Dieb: Konsum 121

6. KAPITEL

Der fünfte Dieb: Bequemlichkeit 139

7. KAPITEL
Wie Sie die Diebe aus dem
Haus jagen 157

8. KAPITEL
Was wäre das für eine Welt,
ohne die fünf Diebe? 167

Danksagung 179

Über den Autor 183

Fußnoten und Quellen 185

Register 189

*Für Janice Halls, meine Lebensgefährtin,
die mir jeden Tag vor Augen führt,
was es bedeutet,
nach Glückseligkeit zu streben.*

Vorwort von Marshall Goldsmith

Im Laufe meiner beinahe vier Jahrzehnte währenden Tätigkeit als Managementtrainer habe ich mit einigen der erfolgreichsten Führungskräfte zusammengearbeitet – hochintelligenten, brillanten Menschen, die das Leben Millionen anderer zum Besseren gewendet haben.

Vor kurzem habe ich drei Ärzte beraten, jeder für sich eine herausragende Persönlichkeit: Dr. Jim Yong Kim, Präsident der Weltbank, Dr. John Noseworthy, Präsident der Mayo-Klinik, und Dr. Rajiv Shah, Leiter der US-Behörde für internationale Entwicklung. Im Rahmen des Coachings habe ich sie dazu aufgefordert, sich täglich eine Reihe von Fragen zu stellen, darunter: *Habe ich mein Bestes getan, um glücklich zu sein?*

An sich eine ziemlich simple Frage an diese intelligenten, erfahrenen und hochqualifizierten Herren. Und doch wussten sie nicht so recht, was sie entgegnen sollten. »Fällt es Ihnen schwer, nach Glück zu streben?«, wollte ich von ihnen wissen.

Die Antworten, die ich in den einzelnen Vieraugengesprächen erhielt, fielen nahezu identisch aus: »Mir ist bisher noch nie in den Sinn gekommen, nach Glück zu streben.«

Glück ist selbst für die klügsten Köpfe ein ziemlich schwammiger Begriff. Wenn es uns wie den befragten Medizinern und Führungspersönlichkeiten geht, haben wir das Thema Glück nicht einmal auf dem Radar. Ich hege den Verdacht, dass auf diesem Gebiet ein weit verbreitetes Missverständnis

herrscht – wir hoffen auf Glück, ja, erwarten es sogar und verfehlen dennoch unser Ziel. In diesem zum Nachdenken anregenden Buch geht John Izzo der Frage nach, warum Glück so schwer zu fassen ist und warum es so wichtig ist, glücklich zu sein. Überzeugend legt er dar, dass es uns persönlich wie gesellschaftlich besser geht, wenn wir die »Diebe« kennen, die uns unserer natürlichen Zufriedenheit zu berauben suchen.

In meiner Eigenschaft als philosophischer Buddhist empfinde ich dieses Konzept als überaus sinnvoll. Buddha nannte fünf Hindernisse, die uns beim Meditieren und im Leben den Weg verstellen: Sinneslust, Groll, Trägheit, Ruhelosigkeit und Zweifel. Im Rahmen unserer heutigen Lebensweise werden wir in hohem Maße durch Johns Glücksdiebe gehemmt: Kontrolle, Hochmut, Begehren, Konsum und Bequemlichkeit.

Das Bedürfnis nach Kontrolle ist derart stark verbreitet unter den Führungspersönlichkeiten, die ich berate, dass ich ein Akronym entwickelt habe, um dagegen anzugehen: AIWATT, was für den englischen Satz steht: *Am I willing, at this time, to make this positive investment required to make a positive difference on this topic*, was auf Deutsch in etwa bedeutet: Bin ich zum jetzigen Zeitpunkt bereit, etwas dafür zu tun, um dieses Thema zum Positiven zu wenden? (Wenn nicht, lassen Sie es dabei bewenden.)

Hochmut, auch als übersteigertes Ego bekannt, grassiert in unserer von Ruhm besessenen Kultur. Ich habe gesehen, wie es im Leben selbst ansonsten aussichtsreicher Menschen Schaden anrichtet.

Begehren und Konsum sind in einer konsumorientierten Ökonomie nahezu unvermeidbar und greifen in Form der ty-

pisch westlichen »Krankheit« weltweit rasant um sich: *Ich werde dann glücklich sein, wenn ich ... bekomme*. Wer von uns war noch nicht zu irgendeinem Zeitpunkt überzeugt, erst dann wirklich glücklich sein zu können, wenn er oder sie dieses oder jenes Haus, Auto, diesen Partner oder jene Partnerin, die Beförderung beziehungsweise jedes andere Objekt der Begierde hätte? Unser Kontrollbedürfnis wiegt uns mitunter in dem Irrglauben, dass das, was wir tun, ausreichend ist, während die Welt in Wahrheit mehr von uns verlangt.

Wenn Sie dazu aufgefordert würden, spontan die fünf größten Glücksdiebe aufzuführen, was würden Sie antworten? Es wäre wohl verlockend, den fiesen Chef zu nennen, die Tabellen, die Sie erstellen müssen, oder das fürchterliche Wetter. Nach Johns kluger Formulierung beherbergen wir die Diebe allesamt in unserem Inneren. Das heißt, wir können niemanden und nichts außerhalb unseres Selbst dafür verantwortlich machen, wenn wir nicht glücklich sind. Es bedeutet auch, dass es in unserer Macht steht, uns mit unserer inneren Glückseligkeit zu verbinden – wenngleich das ein hohes Maß an Disziplin erfordert.

Beruflich wie privat räume ich Glück einen hohen Stellenwert ein. Von der Presse werde ich als »Glücksexperte« bezeichnet, ein Beiname, den ich vollen Herzens annehme, auch wenn es nicht immer einfach ist, ihm gerecht zu werden. Ich benötige Unterstützung, damit ich nicht nachlasse. Meinen Coachingklienten empfehle ich, sich Fragen zu stellen, die ihre Prioritäten im Leben klarmachen. Ich tue das selbst auch! Weil ich mir das Prozedere nicht so gut merken kann, bitte ich eine Assistentin, mir die Fragen am Telefon vorzulesen,

egal, in welcher Ecke der Welt ich mich gerade befinde. Zum Thema, ob ich mein Bestes getan habe, um glücklich zu sein, gebe ich mir üblicherweise 9,3 oder 9,4 von 10 Punkten. Wie ich das mache?

Paradoxerweise überhaupt nicht. Wie John aufzeigt, ist Glück etwas, das sich in Wahrheit nicht anstreben lässt. Der einzige Weg besteht darin, sich genau jetzt für Glück und Sinnhaftigkeit zu entscheiden – im gegenwärtigen Moment. In meinem Buch *Triggers* schreibe ich, dass wir unterschätzen, welchen Einfluss unsere Umgebung auf uns ausübt, etwas, das für mich in besonderem Maße gilt, wenn ich mich auf Flughäfen befinde. Ich habe einen Großteil meiner Karriere damit verbracht, um die Welt zu fliegen, um zu beraten, Reden zu halten oder zu unterrichten. Anfangs war ich dauernd genervt von all dem Ärger, der mit dem Fliegen verbunden ist: verspätet startende Flugzeuge, verpasste Anschlussflüge, in Flughäfen festzusitzen, während ich viel lieber an einem völlig anderen Ort gewesen wäre.

Dann ging ich 1984 im Rahmen der African Relief Campaign, einer humanitären Mission des Amerikanischen Roten Kreuzes, nach Afrika, wo ich Hunderte Menschen vor Hunger sterben sah. Dieses unvergessliche Erlebnis lehrte mich etwas über das Glück. All diese Menschen wären überglücklich gewesen, hätten sie die Chance gehabt, sich in einem dieser klimatisierten Flughäfen aufzuhalten, wo es unzählige Restaurants und Imbissstände gibt. Bevor ich nach Hause kam, leistete ich einen Eid: nie mehr jammern, weil das Flugzeug Verspätung hat.

Ich fliege jede Woche. Und jede Woche rufe ich mir die-

sen Schwur ins Gedächtnis. Vor nicht allzu langer Zeit sind die Computer am Chicago O'Hare International Airport ausgefallen. Daher kam ich nicht in die Lounge, wo ich mich normalerweise zwischen den Flügen ausruhe. Ich fing an mich zu ärgern, doch dann erinnerte ich mich an meinen alten Schwur. *Sei dankbar. Sei jetzt glücklich. Warte nicht.*

Wenn Sie am Flughafen festhängen oder an irgendeinem anderen Ort, an dem Sie nicht sein wollen, dann hoffe ich für Sie, Sie haben dieses Buch dabei. Es wird Ihnen helfen, die inneren Kräfte zu verstehen, die sich gegen Sie richten. Mehr noch, es wird Ihnen helfen, diese Kräfte zu überwinden und sich mit Ihrer tiefen, natürlichen Glücksreserve zu verbinden.

Marshall Goldsmith

Autor von Was Sie hierher gebracht hat, wird Sie nicht weiterbringen: Wie Erfolgreiche noch erfolgreicher werden.

Einleitung

Zeit meines Lebens befasste ich mich mit den Themen Glück und Sinnhaftigkeit. Schon früh hat es mich fasziniert, den Code dessen zu entschlüsseln, was das Leben wertvoll, sinnvoll und glücklich macht. Das hat sich auch auf die Wahl meiner Studienfächer (Soziologie, Psychologie und Religionswissenschaften) ausgewirkt, auf meine beruflichen Tätigkeiten (presbyterianischer Pfarrer, dann Grundsatzreferent), auf die Bücher, die ich geschrieben habe, und auf mein Engagement in der Forschung. Stets war ich mit Kopf und Herz dabei. Mein Verstand wollte die Geheimnisse des Glücks erkennen, und mein Herz wollte diese leben.

Einige von Ihnen kennen vielleicht mein viertes Buch, *Die fünf Geheimnisse, die Sie entdecken sollten, bevor Sie sterben*. Dieses Buch basiert auf dem, was ich als das »Weise ältere Menschen«-Projekt bezeichne: Ich bat Menschen, mir eine ältere Person zu nennen, die wahrhaft glücklich ist und von der wir etwas lernen können. Nachdem wir mehrere Tausend Hinweise erhalten hatten, führten wir Interviews mit etwa 250 Menschen im Alter zwischen 60 und 102 Jahren, die gemeinsam über 18 000 Jahre Lebenserfahrung verfügten, und die nur eine Sache gemeinsam hatten: Sie waren jeweils die glücklichste in die Jahre gekommene Person, die ein anderer Mensch kannte.

Die Arbeit an dem Projekt half mir, die Geheimnisse dau-

erhaften Glücks zu erkennen, auf Basis dieser einzigartigen Gruppe von Menschen. Die Reaktionen auf das Buch waren überwältigend positiv. Leser rund um den Erdball ließen mich in E-Mails und Briefen wissen, dass *Die fünf Geheimnisse* ihnen intuitiv einleuchteten, doch äußerten sie auch noch etwas anderes: Die Geheimnisse zu kennen reiche nicht aus. Sie wüssten zwar genau, was sie glücklich macht, nicht jedoch, wie sie es in die Tat umsetzen könnten.

In den Jahren, die seit der Veröffentlichung des Buches vergangen sind, ist mir klar geworden, dass die fünf Geheimnisse nur die halbe Wahrheit sind. Als ich diese glücklichen Menschen interviewte, konzentrierte ich mich auf das, was diese Personen *getan* hatten, um das Glück zu finden, während ich später darüber nachzudenken begann, was sie *nicht* getan hatten. Möglicherweise gab es da noch etwas, das diese glücklichen Menschen anders machten. Nach längeren Überlegungen fiel mir auf, dass meine betagten Interviewpartner dem Glück nicht sonderlich versessen hinterherjagten. Ihr Glück schien vielmehr ein Nebenprodukt ihrer Weltsicht zu sein und weniger das Ergebnis ihres Bestrebens oder abhängig davon, was in ihrem Leben passierte. *Warum*, fragte ich mich, *muss Glück nur ein derart verzwicktes Thema sein?*

2015 entschloss ich mich, eine achtmonatige Auszeit von meiner Arbeit als Autor, Redner und Berater zu nehmen, nicht zuletzt aus dem Gefühl heraus, den Code nachhaltigen Glücks für mich selbst noch nicht vollständig geknackt zu haben. Während meiner Wanderung auf dem spanischen Jakobsweg kam mir schließlich zum ersten Mal die Idee der Glücksdiebe. Es war eine Art Geschenk meines Unterbewuss-

ten, etwas, das mir bereits sehr lange klar war, das ich aber ständig übersehen hatte. Es war wie der Schlüssel zu einem Rätsel, das ich seit geraumer Zeit zu lösen versuchte. Der eine kleine, aber entscheidende Hinweis in einem Krimi, der einen auf die Spur des Täters führt. Der Aha-Moment gestaltete sich wie folgt: Vielleicht ist Glück ja unser Naturzustand, doch gibt es gedanklich Muster, die uns davon abbringen.

Im Laufe der nächsten zwölf Wochen, während ich auf dem Camino und später durch das Heilige Tal der Inka in Peru wanderte, dachte ich über folgende Frage nach: *Wer sind diese Diebe, die uns unser Glück stehlen?* Einen nach dem anderen konnte ich sie benennen. Ich berufe mich nicht auf irgendeine besondere Eingebung für diese fünf, glaube jedoch, dass ich sie aus den verschiedenen Traditionen, die sich mit dem Glück auseinandersetzen, zusammengesucht habe.

Da ich mich mein Leben lang sowohl mit spirituellen wie philosophischen Traditionen und darüber hinaus auch mit der Psychologie befasst habe, war mir klar, dass es die Antwort auf diese Frage bereits irgendwo da draußen geben musste. Spiritualität und Psychologie haben ein wichtiges gemeinsames Bestreben. Beide wollen sie eine Antwort auf die Frage: *Wie kann der Mensch Glück und Erfüllung im Leben finden?*

Um aufzudecken, wer diese Diebe sind und wie wir ihnen das Handwerk legen können, schöpfe ich für dieses Buch immer wieder aus spirituellen Traditionen und psychologischen Studien. Die von mir aufgeführten Diebe tauchen allesamt in diesen Überlieferungen auf, wobei ihre Namen möglicherweise von den hier genannten abweichen. Es hätten auch ganz leicht sechs oder zehn Diebe sein können, ich habe mich

allerdings für die fünf entschieden, die mir die schlimmsten Räuber unserer Zufriedenheit zu sein scheinen.

Während ich so über die Diebe nachsann, kam mir der Gedanke, dass dasselbe Phänomen wahrscheinlich auch auf unsere Gesellschaft zutrifft. So wie ich davon überzeugt bin, dass der natürliche Zustand jedes Einzelnen Zufriedenheit ist, glaube ich auch, dass Harmonie und Kooperation dem natürlichen Zustand der Menschheit entsprechen. Entgegen der landläufigen Meinung, wir lebten in einer Ellenbogengesellschaft, in der nur der Stärkere gewinnt, weisen neuere Studien zur Evolutionsbiologie darauf hin, dass die Menschheit sich allein aufgrund ihres kooperativen Verhaltens so gut entwickelt hat und zur dominanten Spezies auf diesem Planeten geworden ist. Wir verdanken es also unserer Fähigkeit, mit einer Vielzahl von Fremden zusammenzuarbeiten, dass wir die Welt erobern konnten.

Auf meinen Reisen rund um den Globus, die ich in den letzten 40 Jahren unternommen habe, habe ich in den verschiedensten Kulturen fast ausnahmslos gute und anständige Menschen getroffen. Warum aber sind dann die Abendnachrichten voll mit unvorstellbarem Horror? Und warum bewegen wir uns unaufhaltsam auf eine Umweltkatastrophe zu, wenn es doch mehr als offensichtlich ist, dass es eine Veränderung braucht?

Vielleicht haben uns dieselben Diebe, die uns unser persönliches Glück nahmen, auch unsere gesellschaftliche Harmonie geraubt. Denn was ist die Gesellschaft anderes, als ein Spiegel unserer Innenwelten? Das ist der Grund, weshalb sämtliche globalen oder gesellschaftlichen Veränderungen im Herzen eines jeden von uns ihren Anfang nehmen müssen.

Einige der Diebe werden Ihnen auf den ersten Blick bekannt vorkommen – und das ist auch gut so. Dass Sie ihre Namen kennen, sagt Ihnen, dass wir ihre Präsenz bereits wahrnehmen. Doch sie zu kennen und sie aus dem Haus zu werfen, das sind zwei paar Stiefel. Mein Anliegen ist es, Ihnen zu zeigen, wer diese Diebe sind, wie sie Ihnen das persönliche und gesellschaftliche Glück stehlen, um Ihnen dann praktische Methoden an die Hand zu geben, wie Sie sie aus Ihrem Leben verbannen können.