

Anchu Kögl über

Innere Stärke

Bedingt durch unsere Konsumgesellschaft und die ach-wie-geil-ist-mein-Leben-Social-Media-Welt verfällt man schnell dem Glauben, dass etwas mit einem nicht stimmt, wenn man sich nicht ständig gut fühlt.

Während du acht Stunden am Tag einem langweiligen Job nachgehst und schon wieder an einer Diät gescheitert bist, haben andere gerade geheiratet, machen ein Yoga-Retreat auf Bali, haben sich gerade einen AMG gekauft, präsentieren ihren durchtrainierten Körper an einem exotischen Strand am anderen Ende der Welt oder sind von zu Hause aus Bitcoin-Millionär geworden, während sie nebenher lustige Katzenvideos angeschaut haben.

Immer mehr Menschen glauben, dass negative Erfahrungen – Angst, Scham, Zweifel, Misserfolge, Unsicherheit – nicht OK sind.

In unserer modernen Gesellschaft scheint es eine Tragödie zu sein, wenn man sich mal nicht gut fühlt.

Oh, nein! Ich bin heute morgen aufgewacht und ich habe mich nicht vollkommen glücklich gefühlt! Scheiße, mit mir stimmt irgendwas nicht. Ich muss sofort ein paar Glückszitate auf Facebook lesen und positiver Denken! Und wenn das nicht wirkt, soll mir mein Arzt ein paar Stimmungsermunternde Pillen verschreiben...

Dabei ist der Anspruch, dich ständig gut zu fühlen, der dich in den Elend treibt.

In den letzten Jahren sind immer mehr Lebensratgeber erschienen, die dir raten, positiver zu denken, nie an dir selbst zu zweifeln oder dich nackt vor den Spiegel zu stellen und dir einzureden, wie glücklich und toll du bist.

Doch die meisten dieser Tipps funktionieren nicht dauerhaft. Immer mehr Studien zeigen sogar, dass viele der klassischen Selbsthilfe-Tipps nach hinten losgehen.¹

¹ Haeffel GJ (2010). When self-help is no help: traditional cognitive skills training does not prevent depressive symptoms in people who ruminate. Behav Res Ther. 2010 Feb;48(2):152-7. doi: 10.1016/j.brat.2009.09.016. Epub 2009 Oct 7.

So ist die weit verbreitete Aussage, dass wir 30 Tage brauchen, um eine neue Gewohnheit zu etablieren, schlichtweg falsch.² Auch wurde mittlerweile herausgefunden, dass positive Affirmationen bei vielen Menschen nicht funktionieren.³ Und positiv zu Visualisieren führt oft dazu, dass Menschen weniger motiviert sind, ihre Zielen auch wirklich zu verfolgen.⁴

Viele Tipps der Selbsthilfe-Industrie funktionieren nicht, weil sie einen wesentlichen Punkt übersehen:

Es geht im Leben nicht darum, alles Negative zu vermeiden. Es geht darum, besser damit umzugehen.

So unangenehm negative Erfahrungen auch sein mögen, sie sind wichtig.

Dich immer wieder deinen Ängsten und Unsicherheiten zu stellen führt dazu, dass du selbstbewusster wirst. Der Schmerz im Fitnessstudio macht dich stärker. Von anderen Menschen abgelehnt zu werden, führt dazu, dass du den Meinungen anderer weniger Bedeutung gibst. Die unangenehmen Themen in einer Beziehung anzusprechen führt zu mehr Vertrauen zu deinem Partner. Immer wieder zu Scheitern führt dazu, dass du herausfindest, was funktioniert und was nicht.

Negative Erfahrungen fühlen sich selten gut an. Doch sie geben deinem Leben mehr Sinn und führen dazu, dass du dich weiterentwickelst.

Viele der erfolgreichsten, glücklichsten und bemerkenswertesten Menschen auf dieser Welt hatten mit großen Problemen, Herausforderungen und negativen Erlebnissen zu kämpfen.

Erfolgreiche Unternehmer sind nicht erfolgreich, weil sie nie gescheitert sind, sondern weil sie öfters gescheitert sind. Selbstsichere Menschen sind

² Lally, P.; van Jaarsveld, C. H. M.; Potts, H. W. W. & Wardle, J. (2009). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. European Journal of Social Psychology, Vol 40 Issue 6

³ Senay, I., Albarracín, D., & Noguchi, K. (2010). Motivating Goal-Directed Behavior Through Introspective Self-Talk: The Role of the Interrogative Form of Simple Future Tense. Psychological Science 21(4), 499-504.

⁴ Positive fantasies about idealized futures sap energy (2011). Kappes, H. B. & Oettingen, G. Journal of Experimental Social Psychology 47 (2011) 719–729

nicht selbstsicher, weil sie nie Ängste und Unsicherheiten gekannt haben, sondern weil sie sich immer wieder ihren Ängsten und Unsicherheiten gestellt haben. Glückliche Menschen sind nicht glücklich, weil sie nie Probleme hatten, sondern weil sie gelernt haben, mit ihren Problemen umzugehen.

Der Weg zu einem guten Leben besteht nicht darin, alles immer positiv zu sehen, dich endlos selbst zu optimieren oder deine Probleme unter den Tisch zu kehren.

Es geht viel mehr darum, dass du lernst, mit negativen Erfahrungen umzugehen, dass du deinem Leben einen tiefen Sinn verleihst und dass du einen Scheiß auf all das gibst, was nicht wirklich von Bedeutung ist.

Im Folgenden möchte ich dir 5 deshalb ungewöhnliche Prinzipien erklären, die dir helfen werden, innerlich stärker zu werden und ein besseres Leben zu führen.



1. Scheiß auf deine Gedanken

Ein Großteil deiner Probleme entsteht nicht, weil wir zu wenig denkst, sondern weil du zu viel denkst:

- Du machst dich für die Vergangenheit herunter, obwohl du sie nicht mehr ändern kannst.
- Du regst dich darüber auf, dass ein fremder Mensch unfreundlich zu dir war.
- Du redest dir ein, dass du unwichtig bist, nichts kannst oder nicht lebenswürdig bist.
- Du machst dir so viele Sorgen über die Zukunft, dass du Angst vor ihr bekommst.

- Du redest dir ein, dass alle anderen attraktiver, intelligenter und glücklicher sind als du.

Viele deiner Probleme sind nichts anderes als Hirnficks.

Aus diesem Grund gibt es auch unzählige Selbsthilfe-Ratgeber, die dir dazu raten, positiver zu denken, dir weniger Sorgen zu machen und nicht an dir zu zweifeln.

Das Problem? Das funktioniert nicht.

Es funktioniert nicht, weil kein Mensch die volle Kontrolle über seine Gedanken hat. Wir können unsere Gedanken zwar beeinflussen, doch bei weitem nicht kontrollieren.

Was ist also die Lösung? Einen Scheiß auf deine Gedanken zu geben! Lass mich das erklären.

Oftmals halten wir unsere Gedanken für die Wahrheit. Dabei vergessen wir, dass unsere Gedanken nur Annahmen, Bilder und Geschichten in unserem Kopf sind – und diese müssen keinesfalls der Wahrheit entsprechen.

Ein Gedanke ist nur ein Gedanke. Manchmal entspricht er der Wahrheit, oftmals jedoch nicht. Und genauso wie du einem Gebrauchtwagenhändler nicht immer glauben solltest, solltest du auch deine eigenen Gedanken nicht immer glauben.

Ist dir schon mal aufgefallen, dass du dich selbst beobachten kannst? Du kannst dir also ein lustiges Katzenvideo auf Youtube anschauen und dich dann darüber amüsieren, dass du dich gerade amüsierst. Wir Menschen haben somit die Fähigkeit, unser eigenes Denken zu beobachten.

Was denkst du jetzt zum Beispiel gerade?

Vielleicht fragst du dich, ob dir dieser Ratgeber wirklich weiterhelfen wird. Vielleicht denkst du dir, dass ich wirklich geilen Scheiß schreibe

(Danke!). Vielleicht überlegst du aber auch gerade, welche Serie du dir heute Abend anschauen wirst.

Ganz egal, was du gerade denkst, du kannst dich beim Denken beobachten! Und darin liegt der Schlüssel zum Umgang mit negativen Gedanken.

Statt deinen eigenen Gedanken zu glauben und dich in ihnen zu verlieren, beobachte sie. Wenn du deine eigenen Gedanken nämlich beobachtest, entsteht eine gewisse Distanz zu ihnen und du identifizierst dich nicht mehr mit ihnen.

Ein besserer Umgang mit den eigenen Gedanken bedeutet also keinesfalls, jeglichen negativen Gedanken zu vermeiden oder diese zu unterdrücken – denn das funktioniert nicht. Je mehr du einen Gedanken nämlich unterdrückst, desto stärker wird er.⁵

Es geht viel mehr darum, deine Gedanken weniger Beachtung zu schenken. Oder anders gesagt: Scheiß auf deine Gedanken!

Welche drei Techniken dir enorm dabei helfen werden, besser mit deinen negativen Gedanken umzugehen, erfährst du im dritten Kapitel meines Buches *Scheiß drauf!*.

[Hier erfährst du mehr über das Buch](#)

⁵ Wenzlaff, R. M., & Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. Annual Review of Psychology, 51(1), 59–91.



2. Die meisten Dinge sollten dir am Arsch vorbeigehen

Durch all die neuen Freiheiten und Möglichkeiten die wir haben gibt es auch tausend neue Wege nicht mitzuhalten.

Das Internet und vor allem Social-Media gibt uns die Möglichkeit, zu sehen, was alles möglich ist – und uns mit dem Rest der Welt zu vergleichen.

Jederzeit kannst du durch ein paar Mausklicks tausend Beispiele dafür finden, warum dein Leben scheiße ist und du nicht mithältst.

Du bist Ende Zwanzig und noch nie in Thailand gewesen? Du arbeitest nicht für ein hippes Start-up, was gerade versuchst, die Welt zu retten? Du

hast noch nie ein Yoga-Retreat gemacht? Dein Partner sieht nicht aus wie Unterwäsche-Model? Du hast kein sexy Sixpack? Du hast nicht in Bitcoin investiert? Du hattest noch nie einen Dreier?

Oh man, du lebst echt am Leben vorbei...

Durch all die neuen Möglichkeiten ist auch der Druck entstanden, das Maximale aus sich selbst wie auch aus seinem Leben zu machen. Doch dabei können wir nur verlieren.

Es gibt schlichtweg zu viele Möglichkeiten, zu viele Freiheiten und zu viele Dinge, die wir tun können.

Die Sache ist die: Weder kannst du alles haben noch kannst du alles erreichen. Deshalb solltest du einen Scheiß auf all das geben, was nicht wirklich von Bedeutung für dich ist. Denn das ist die einzige Möglichkeit, in dieser immer verrückteren Welt nicht den Kopf zu verlieren und sich nicht durch unnötige Sorgen, falsche Erwartungen und unendlichen Vergleichsmöglichkeiten vollkommen verrückt zu machen.

Der Schlüssel zu einem guten Leben besteht darin, ein paar wenige Dinge zu finden, die dir wirklich wichtig sind – und einen Scheiß auf den ganzen Rest zu geben.

In meinem Buch *Scheiß drauf!* geht es deshalb das ganze zweite Kapitel darum, wie ein für dich sinnvolles Leben führst und aufhörst, dich an Kleinigkeiten aufzuhängen.

[Hier erfährst du mehr über das Buch](#)



3. Versuche nicht immer glücklich zu sein

Ist dir schon mal aufgefallen, dass, je mehr du versuchst, glücklich zu sein, du umso unglücklicher bist? Oder dass, je mehr du dich fragst, ob es dir gut geht, du dich umso schlechter fühlst?

Das liegt daran, dass Glück kein Endziel ist.

Glück ist kein dauerhafter Zustand, der Eintritt, wenn du keine Probleme mehr hast oder all deine Ziele erreicht wurden. Glück ist vielmehr ein Nebenprodukt, das entsteht, wenn du ein sinnvolles, engagiertes und bedeutungsvolles Leben führst.

So paradox es klingen mag, es ist der Versuch, immer glücklich zu sein, der uns unglücklich macht.⁶

Die Sache ist nämlich die: Je mehr du dich darauf fokussierst, glücklich zu sein, desto mehr fällt dir auf, dass du es nicht bist. Das ist auch der Grund, warum Menschen, deren Ziel es ist, glücklich zu sein, in der Regel unglücklicher sind.⁷

Das ist wie bei einem kleinen Kind, das sich eine Wunde zugezogen hat. Es weint oft erst dann, wenn es die Wunde sieht. Davor ist sie ihm gar nicht aufgefallen und es ist ihm wichtiger, zu probieren, wie seine Sandburg schmeckt. Und so ähnlich geht es uns.

Was ist also die Lösung?

Dass du akzeptierst, dass ein glückliches Leben nicht nur aus positiven Erfahrungen besteht.

Versuche also nicht, ständig glücklich zu sein. Konzentriere dich stattdessen darauf, ein sinnvolles und bedeutungsvolles Leben zu leben.

In dem Moment, in dem du nämlich einen Scheiß auf das Glück gibst und Dingen nachgehst, die dir wirklich sinnvoll erscheinen und dich stolz machen, schleicht sich das Glück früher oder später von ganz alleine durch die Hintertür wieder herein.

Und genau das ist das Paradoxe am Glück: Je weniger du versuchst, glücklich zu sein, desto eher bist du es.

⁶ Gruber J, Mauss IB, Tamir M. (2011). A Dark Side of Happiness? How, When, and Why Happiness Is Not Always Good. *Perspect Psychol Sci.* 2011 May;6(3):222-33. doi: 10.1177/1745691611406927.

⁷ Schooler, Jonathan & Ariely, Dan. (2018). The pursuit and assessment of happiness may be self-defeating.



4. Halt deine Schnauze und mach etwas

Ich weiß nicht, in welcher Situation du gerade bist. Doch ich kenne Menschen, die seit Jahren nicht über ihren Ex-Partner hinwegkommen, die unter ihrem geringen Selbstbewusstsein leiden, die sich nicht selbst akzeptieren können, die keinen Partner finden oder die unter finanziellen Problemen leiden –doch sie alle unternehmen nichts, um etwas an ihrer Situation zu ändern.

Sie beklagen sich nur, sehen sich als Opfer und versinken in Selbstmitleid.

Anstatt Verantwortung zu übernehmen, an ihrer Situation zu arbeiten und etwas zu verändern, erzählen sie nur Geschichten, beschwerten sich über die Ungerechtigkeit des Lebens oder erklären, dass sie ja etwas in ihrem Leben ändern würden, doch ihre Ängste, ihre negativen Gedanken, die Politik, ihre finanziellen Probleme, ihr mangelndes Selbstvertrauen, der

Pizzabäcker um die Ecke, ihre Umfeld, ihr Horoskop oder ihr scheiß Teddybär sie daran hindern.

Nein, Besserwisser *Anchu Kögl* behauptet nicht, dass das Leben immer einfach oder gar gerecht ist. Doch *Anchu Kögl* behauptet, dass du immer etwas tun kannst, um an deiner Situation etwas zu ändern.

Und genau das ist der verflixte scheiß Punkt, den du verstehen solltest.

Egal, was dein Problem ist oder welches Ziel du erreichen willst: Höre auf darüber zu reden, davon zu träumen, dich zu beklagen oder in Selbstmitleid zu versinken und mach etwas.

In den allermeisten Situationen ist nämlich genau das die Lösung.

Aus diesem Grund möchte ich dir die „Halt deine Schnauze und mach etwas“-Regel vorstellen.

Die Regel sieht vor, dass du weniger von deinen Zielen und Problemen sprichst und dafür mehr machst. Anstatt von deinem Ziel zu träumen oder über dein Problem zu jammern, überlegst du dir, was du tun kannst, um deine Situation zu verändern. Und dann tust du es.

Die „Halt deine Schnauze und mach etwas“-Regel mag dir vielleicht ein wenig rudimentär vorkommen. Doch sie funktioniert verdammt gut. Und zwar aus zwei Gründen.

1. Erst wenn du etwas tust, wird sich etwas verändern

Falls du glaubst, dass sich die Dinge von alleine ändern, glaubst du wahrscheinlich auch, dass BDSM ein Mobilfunkanbieter ist.

Die Sache ist sehr simpel: Wenn du etwas in deinem Leben verändern willst, musst du dafür etwas tun. Und es ist sehr wahrscheinlich, dass je mehr du verändern willst, du umso mehr dafür tun musst.

2. Wenn du etwas unternimmst, wird es dir besser gehen

Viele deiner negativen Gedanken und Gefühle entstehen dadurch, dass du dich auf die äußeren Umstände fokussierst.

Du fokussierst dich zum Beispiel auf deine Krankheit, auf deine finanziell missliche Lage, auf dein mangelndes Selbstbewusstsein, auf dein langjähriges und ungewolltes Singledasein oder darauf, dass andere anscheinend alles besser können als du.

Du glaubst also, dass du keine Kontrolle über deine Situation hast. Und dadurch wirst du zum Spielball deiner negativen Gedanken, deiner Ängste und deiner Unsicherheiten.

Was ist also die Lösung? *Halt die Schnauze und mach etwas!*

In dem Moment, in dem du aktiv etwas tust und nach einer Lösung suchst, übernimmst automatisch auch Verantwortung.

Du gewinnst Klarheit und dein Fokus verlagert sich von dem, was du nicht kontrollieren kannst (die Umstände), auf das, was du kontrollieren kannst (deine Taten). Und dadurch wirst du dich automatisch besser fühlen.

Du kannst du das Leben nicht kontrollieren. Doch in dem du dich auf das konzentrierst, dass du verändern kannst und aktiv etwas tust, um deine Situation zu ändern, bekommst du das Gefühl von Kontrolle.

Und das ist verdammt wichtig für deine psychische Gesundheit.⁸

In meinem Buch *Scheiß drauf!* geht es im ganzen fünften Kapitel darum, wie du die volle Verantwortung für dein Leben übernimmst und dich mehr auf das konzentrierst, dass du auch wirklich beeinflussen kannst.

[Hier erfährst du mehr über das Buch](#)

⁸ Taylor, S. E. & Brown, J. D. (1988) Illusion and Well-Being: A Social-Psychological Perspective on Mental Health. Psychological Bulletin 103, S. 193-210.



5. Denke öfters an den Tod

Viele Menschen leben, als wären sie unsterblich. Sie tun so, als hätten sie noch ewig Zeit.

Doch im besten Fall haben wir noch ein paar Jahrzehnte. Im schlimmsten Fall ist es morgen vorbei.

Dir das immer wieder bewusst zu machen, ist der beste Weg, um dich darin zu erinnern, was im Leben wirklich wichtig ist.

Kaum jemand beschäftigt sich intensiv mit dem Tod. Dabei kann es so befreiend sein.

Allzu oft hängen wir uns unwichtigen Dingen auf. Wir regen uns über den unfreundlichen Arbeitskollegen auf. Wir fühlen uns minderwertig weil der

Nachbar mehr als wir verdient. Wir sind aufgewühlt, weil unser Smartphone-Display kaputtgegangen ist. Doch all diese Kleinigkeiten verlieren im Angesicht des Todes an Bedeutung.

Ich mache ich mir regelmäßig Gedanken über den Tod. Ich stelle mir vor, wie es wäre, wenn ich morgen sterben würde. Und seit einiger Zeit ist meine Antwort darauf immer dieselbe: Es wäre zwar verdammt schade, doch es wäre in Ordnung.

Klar, es gibt noch eine Menge Dinge, die ich in meinem Leben machen will. Vor allem würde ich noch gerne Kinder kriegen und sie aufwachsen sehen.

Doch wenn ich tatsächlich morgen sterben müsste, wäre das OK.

Ich habe die letzten Jahre ein Leben basierend auf meinen eigenen Werte und Idealen geführt.

Ein Leben, dass trotz Rückschlägen und schwierigen Momenten in meinen Augen sinnvoll, schön und erfüllend war.

Ich habe mir viele meiner Träume erfüllt und das Leben mit all seinen Höhen und Tiefen auskosten. Und genau darum geht es.

Wie sieht das jedoch bei dir aus? Wenn du morgen sterben müsstest, würdest du mit stolz und leuchtenden Augen auf dein Leben zurückschauen? Falls nicht, warum? Und vor allem: was solltest du ändern, damit es so ist?

Der Tod ist das ultimative Mittel, um dich daran zu erinnern, was wirklich im Leben zählt. Deshalb solltest du regelmäßig an ihn denken.

Scheiß drauf! Ein ungewöhnlicher Ratgeber für ein besseres Leben

In vielen Selbsthilfe-Büchern geht es darum, alles „positiv zu sehen“:

Sehe das Glas halb voll, setze dir viele Ziele, liebe dich selbst und zweifle niemals an dir! Ah, und vergiss nicht, dir einzureden, dass du alles schaffen kannst... am besten Nackt vor dem Spiegel!

Doch diese Tipps funktionieren nicht. Denn weder geht es darum, alles positiv zu sehen noch darum, dich ständig selbst zu optimieren.

Und deshalb bietet mein Buch *Scheiß drauf!* einen völlig neuen Ansatz.

In dem Buch wirst du erfahren, warum es wichtig ist, dass du scheiterst. Warum du nicht immer wissen musst, was du im Leben willst. Wie dir negatives Denken eine Menge Angst nehmen kann. Wie du eine Lebenskrise meisterst. Warum dein Leben besser wird, wenn du an dir zweifelst und dich mit anderen vergleichst. Und warum du manchmal einen Scheiß auf deine Gefühle geben musst.



Das sagt Amazon-Bestseller-Autor Dr. Martin Krengel über das Buch:

“Ein Buch, das zum Nachdenken anregt. Anchu gibt tiefgründige Einsichten über das Leben und trifft dabei oft genau den Kern... Hilfreich für verschiedene Lebenslagen und sehr schön um die Ecke gedacht.”

Hier erfährst du mehr über das Buch:

[Scheiß drauf! Ein ungewöhnlicher Ratgeber für ein besseres Leben](#)

Über den Autor

Anchu Kögl ist Autor, Querdenker und Weltreisender. Er wurde 1987 in Berlin geboren.

Im Jahr 2012 hat er sein Ingenieurstudium in Berlin abgebrochen und fing mit dem Schreiben an.



Seitdem hat er keinen festen Wohnsitz, lebt aus einem Koffer und reist um die Welt. Anchu war mittlerweile in über 50 Ländern und spricht fünf Sprachen fließend.

Artikel und Interviews von Anchu sind unter anderem im Spiegel, dem Stern, der Brigitte, der Welt und der Huffington Post erschienen.

Seine Artikel und Bücher charakterisieren sich durch eine direkte, offene und persönliche Art und ironischem Humor.

Sein Buch *Scheiß drauf!* hat schon Tausenden von Menschen zu einem besseren Leben verholfen.

Hier erfährst du mehr über das Buch:

[Scheiß drauf! Ein ungewöhnlicher Ratgeber für ein besseres Leben](#)