

10 Strategien für ein besseres Leben

von Nicolas Dierks

1. Strategie: Gemütsruhe.

Manche Dinge nerven uns jeden Tag aufs Neue. Aber wenn wir morgens aus der Haustür gehen und schon damit rechnen können, dass sie wieder passieren - ist es dann nicht dumm, sich darüber noch aufzuregen?

2. Strategie: Den eigenen Einfluss kennen.

Leider können wir Vieles im Leben nicht beeinflussen und nur einen guten Umgang damit finden. Aber anderes können wir beeinflussen – und dann geht es nicht darum, sich in den miesen Umständen einzurichten, sondern darum, die Umstände zu verändern.

3. Strategie: Selbsterkenntnis.

Sich selbst zu erkennen, dieses große Rätsel, kann einfach heißen, sich selbst besser kennen zu lernen – so wie jemanden, mit der man lebt. Sie, liebe Hörer, leben doch auch mit sich, oder?

4. Strategie: Verbindlichkeit.

Sich verbindlich auf etwas festzulegen, fällt heute schwer. Doch ohne Verbindlichkeit können wir uns noch nicht einmal selbst treu bleiben. Entscheiden wir also konsequent, wie wir ab jetzt keinesfalls mehr handeln wollen und sagen wir uns selbst „Schluss jetzt – die Diskussion ist beendet!“

5. Strategie: Den Zufall lieben.

Unsere Pläne beinhalten Prognosen und Prognosen werden regelmäßig durch Unvorhersehbares durchkreuzt. Darüber sollten wir uns nicht ärgern, sondern das Unvorhersehbare als ein Geschenk betrachten, von dem wir noch herausfinden müssen, was wir daraus machen wollen.

6. Strategie: Anders fragen.

Wir alle suchen Antworten – wer bin ich, was will ich, warum habe ich das getan? Aber manchmal ermöglicht eine Frage einfach nicht die richtige Art von Antwort. Wenn wir also bessere Antworten möchten, dann sollten wir bessere Fragen stellen.

7. Strategie: Sich herausfordern lassen.

Am wohlsten fühlen wir uns häufig unter Leuten, die die gleichen Auffassungen haben wie wir. Es kann uns aber viel nützen, mit klugen Leuten zu reden, die andere Ansichten vertreten.

8. Strategie: Wohlwollend Zuhören.

Es ist leicht, die Äußerungen eines anderen als fehlerhaft und absurd abzutun. Aber unsere Urteilskraft trainieren wir besser, indem wir versuchen, die Gründe des anderen ernsthaft zu verstehen. Kritisieren können wir dann ja immer noch.

9. Strategie: Fürsorge.

Kümmert sich jeder nur um sein eigenes Wohlergehen, kommt es bei abweichenden Bedürfnissen oder Interessen zu einem ständigen Tauziehen. Nimmt aber jeder aus freien Stücken sowohl das eigene, als auch das Wohlergehen anderer wichtig, dann entsteht eine gegenseitige Fürsorge, und das Tauziehen hat ein Ende.

10. Strategie: Mutig beginnen.

Wenn wir unsere Fähigkeit zu klugem Handeln entwickeln wollen, dann bringt noch mehr Vorbereitung, noch bessere Planung, noch tieferes theoretisches Verständnis irgendwann nichts mehr. Aus Fehlern wird man klug, also machen wir uns lieber auf die Suche nach den besten Fehlern.

Alle obige Strategien beschreibe ich ausführlich in:

Luft nach oben. Philosophie Strategien für ein besseres Leben

Rowohlt Verlag, Reinbek 2017