

# Leseprobe

Dandapani

## Fokus. Die Kraft der Konzentration

Geistige Klarheit gewinnen –  
Erfolg und Erfüllung  
manifestieren

---

»Ein radikaler und zeitgemäßer Aufruf! Für alle, die in einem Meer von Ablenkung und Gedankenlosigkeit treiben.« *Cal Newport, Bestsellerautor von »Konzentriert arbeiten«*

Bestellen Sie mit einem Klick für 24,00 €



---

Seiten: 352

Erscheinungstermin: 26. April 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

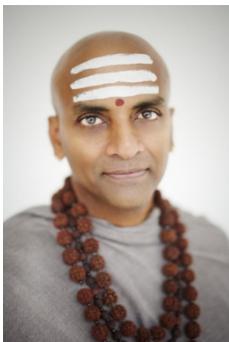
# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Permanente Ablenkung ist in unserem modernen Alltag zu einer wahren Epidemie geworden – mit fatalen Auswirkungen auf unsere Gesundheit, unser Leistungsvermögen und Lebensglück. Doch mithilfe einer einzigen Fähigkeit können wir uns davon befreien: der Fähigkeit zu unerschütterlicher Konzentration! Dandapani lebte zehn Jahre als Hindu-Mönch in einem Kloster, wo er unschätzbar wertvolle Erkenntnisse über die Wirkungsweise des menschlichen Geistes gewann. In diesem Buch destilliert er die Weisheit, die er als Mönch erlangt hat, zu einem praktischen Leitfaden für alle, die sich von nichts und niemandem mehr ablenken lassen wollen. Mit Dandapanis klarer Anleitung und einfachen Übungen gewinnen wir die Kontrolle über unsere Aufmerksamkeit zurück, finden zu geistiger Klarheit, innerer Ruhe und Kraft – und können unsere volle Energie endlich wieder auf das Erreichen unserer wahren Lebensziele richten!



### Autor

## Dandapani

---

Dandapani ist Hindu-Priester und Unternehmer. Zehn Jahre lang lebte er als Mönch in einem hinduistischen Kloster, wo er insbesondere die verborgenen Potenziale des menschlichen Geistes für persönliches Wachstum und Selbsttransformation erforschte. Als international bekannter Keynote-Speaker hat Dandapani die Bühne mit Persönlichkeiten wie Hillary Clinton, Ban Ki-moon und François Hollande geteilt, seine Videos auf YouTube begeistern Millionen Menschen in aller Welt.

dandapani

# **FOKUS.**

Die Kraft der Konzentration

dandapani

# FOKUS.

## Die Kraft der Konzentration

Geistige Klarheit gewinnen –  
Erfolg und Erfüllung manifestieren

Aus dem Amerikanischen übersetzt  
von Karin Weingart

*Lotos*

*Gewidmet sind diese Seiten meinem Guru*

SATGURU SIVAYA SUBRAMUNIASWAMI,

*ebenso liebe- wie respektvoll auch Gurudeva genannt.*

*Ohne die bedingungslose Liebe, mit der er sich mir und meiner persönlichen Entwicklung widmete, wäre ich nie zu diesem Buch inspiriert worden. Denn ihm verdanke ich das größte Geschenk, das ich je erhalten habe: die Tools und Techniken, die ich brauchte, um mich selbst besser kennenlernen und das Göttliche in mir wahrnehmen zu können. Alles, was im Folgenden zu lesen sein wird, beruht auf Gurudevas Lehren.*

# Inhalt

Einführung	11
<b>TEIL 1 EIN SINN- UND FREUDVOLLES LEBEN</b>	17
<b>Kapitel 1 Die Grundlagen eines konzentrierten Geistes</b>	19
Lektion 1.1 Ein sinnvolles und zielorientiertes Leben	20
Lektion 1.2 Die Regie übernehmen	25
Lektion 1.3 Verlangen – die stärkste Kraft im Leben	31
Lektion 1.4 Begründen und überzeugen	35
<b>Kapitel 2 Alles auf Erfolg!</b>	39
Lektion 2.1 Das Leben soll freudvoll sein	40
Lektion 2.2 Die Manifestation deines Wunschlebens	43
Lektion 2.3 Das Sterben	45
Lektion 2.4 Das Gesetz der Praxis	54
Lektion 2.5 Absicht und Gehorsam	62
Lektion 2.6 Die Macht der kleinen Schritte	67

<b>TEIL 2 DER UNBESCHREIBLICHE GEIST</b>	73
<b>Kapitel 3 Den Geist verstehen</b>	75
Lektion 3.1 Das stärkste Tool der Welt	76
Lektion 3.2 Das große Geheimnis des Geistes	81
Lektion 3.3 Der Geist als Herrenhaus	89
Lektion 3.4 Das Bewusstsein auf Reisen	94
<b>Kapitel 4 Die Energie folgt dem Bewusstsein</b>	97
Lektion 4.1 Die Bedeutung der Terminologie	98
Lektion 4.2 Das Bewusstsein im Alltag	101
Lektion 4.3 Ein Hund namens Bewusstsein	107
Lektion 4.4 Die Geschichte mit der Energie	111
Lektion 4.5 Die Magnetkraft der Emotion	116
Lektion 4.6 Das Myzel des Geistes	122
<b>Kapitel 5 Die Beherrschung des Bewusstseins</b>	129
Lektion 5.1 Zweck und Ziel definieren	130
Lektion 5.2 Die Bewegungen des Bewusstseins im Geist	134
Lektion 5.3 Vom Bewusstsein zur Aufmerksamkeit	140
Lektion 5.4 Das Bewusstsein ablösen	143
Lektion 5.5 Kapitänin des Bewusstseins	150

<b>TEIL 3 DIE FLÜGEL DES GEISTES</b>	153
<b>Kapitel 6 Unerschütterliche Fokussierung</b>	155
Lektion 6.1 Gebt uns bitte keine Drogen	156
Lektion 6.2 Konzentration – eine Definition	164
Lektion 6.3 Ablenkung – die große Plage	168
Lektion 6.4 Konzentration im Alltag	174
Lektion 6.5 Rituale der Konzentration	183
<b>Kapitel 7 Der stärkste Antrieb: die Willenskraft</b>	193
Lektion 7.1 Definition und Verständnis	194
Lektion 7.2 Drei Möglichkeiten, die Willenskraft zu stärken	201
Lektion 7.3 Die Integration der Willenskraft	207
Lektion 7.4 Rituale zur Stärkung der Willenskraft	213
Lektion 7.5 Die Quelle der Willenskraft	219
Lektion 7.6 Deep Work – konzentriert arbeiten	222
<b>Kapitel 8 Überlegungen zum Thema Konzentration</b>	227
Lektion 8.1 Technologie und Fokussierung	228
Lektion 8.2 Die Räder des Geistes	237
Lektion 8.3 Grübeleien über Konzentration	243
Lektion 8.4 Sprösslinge der Fokussierung	249
Lektion 8.5 Konzentration – entmystifiziert	257

<b>TEIL 4 EIN ALLHEILMITTEL FÜR DEN GEIST</b>	265
<b>Kapitel 9 Die vier Feinde</b>	267
Lektion 9.1 Das Gegenmittel: präsent sein	268
Lektion 9.2 Die Hauptursache von Sorgen	275
Lektion 9.3 Die Angst besiegen	283
Lektion 9.4 Innere Unruhe und Stress bewältigen	289
<b>Kapitel 10 Die Tools in Aktion</b>	295
Lektion 10.1 Bedauerliche und bedauernswerte Reaktionen	296
Lektion 10.2 Innere Streit- und Zwiesgespräche	305
Lektion 10.3 Ein echter Gamechanger	311
Lektion 10.4 Im Herzen der Geschäftswelt	315
Lektion 10.5 Konzentrationsvermögen im Business	321
<b>Zum guten Schluss</b>	335
<b>Dank</b>	337
<b>Über den Autor</b>	339
<b>Register</b>	341

## Einführung

Die Zeit, die ich als ordiniertem hinduistischem Mönch bei meinem Guru im Kloster verbrachte, war der größte Segen meines Lebens. In diesen Jahren habe ich viel gelernt – und erkannt, dass es für mich noch unendlich viel mehr zu lernen gab. In dem Wissen, dass mir eine lebenslange Arbeit bevorstand und er nicht die ganze Zeit über für mich würde da sein können, legte Gurudeva die Grundlagen meiner Entfaltung. Wie recht er hatte! Nur drei Jahre nach meinem Eintritt in sein Kloster verstarb er leider.

Nach zehnjähriger Zugehörigkeit zu seinem Orden und sieben Jahre nach seinem Tod beschloss ich, meine Mönchsgelübde nicht zu erneuern, und wagte mich in die weite Welt hinaus. Ich zog nach New York City und lebte dort als Hindu-Priester. Im Hinduismus gelten Priester als »Haushaber«, als Privatmenschen, die heiraten, arbeiten und zusehen, dass sie sich – wie die meisten von uns – ihren Lebensunterhalt verdienen.

In der zweiten Hälfte des Jahres 2008, auf dem Höhepunkt der globalen Finanzkrise, verließ ich das Kloster mit zwei Roben, tausend Dollar in bar und einem MacBook Pro. Geld und Rechner stellten großzügige Liebesgaben des Klosters dar, die mir den Neustart erleichtern sollten.

In der Zeit als Mönch konnten meine materiellen Mittel nicht gerade üppig genannt werden. Doch hatte mich Gurudeva überreichlich mit Lehren und Instrumenten ausgestattet, die nur einem Zweck dienten: dem, meine spirituelle Entwicklung im Kloster zu fördern. Mir war

jedoch klar, dass ich auch für die nächste Phase meines Lebens nichts weiter brauchen würde. Alles, was ich hinter den Mauern des Klosters gelernt und dort erfolgreich erprobt hatte, würde auch dem Test der Außenwelt standhalten. Da die altbewährten Theorien und Techniken auf universellen Wahrheiten beruhen, spielte es keine Rolle, wo ich mich aufhielt und was ich so trieb. Sie funktionierten einfach – nicht nur für mich, sondern für alle, die sie aufgriffen und verstanden.

Als Mönch hatte ich oft gehört, dass Besucher Bemerkungen machten wie: »Kein Wunder! In einem so netten Kloster wie dem hier auf Hawaii ist ein sinnvolles und freudiges Leben ja wohl ein Kinderspiel!« Dem konnte ich nicht widersprechen. Natürlich birgt auch das monastische Umfeld seine Herausforderungen. Zweifelsfrei aber fällt das Praktizieren der Teachings in einem Ambiente, das genau dafür gestaltet wurde, sehr viel leichter. Doch die bei ihrer Umsetzung gemachten Erfahrungen und Resultate ließen für mich nicht den Schatten eines Zweifels daran, dass sie auch außerhalb des Klosters funktionieren würden.

Ich entschied mich für den Weg eines Geschäftsmannes und schlüpfte in die Rolle des Beraters von Unternehmern, Sportlern und auch Menschen mit ganz anderem Hintergrund. Ihnen allen half ich, die Arbeitsweise des Geistes zu verstehen und sich ihrer optimal zu bedienen, damit sie sich ihr Leben möglichst sinn- und freudvoll gestalten konnten. Berater zu sein schien mir aber nur angemessen, wenn ich die Lehren auch im eigenen Leben erfolgreich anwendete.

Mein Umfeld und meine Lebensweise hatten einen radikalen Wandel erfahren, sodass ich neue Wege finden musste, die Lehren für mich umzusetzen. Als Ehemann, Vater, Unternehmer und so weiter wollte ich diese Umsetzung so verfeinern, dass ich mich weiterentwickelte und auch meine Klienten sich veränderten.

Ein gutes Jahrzehnt nach dem Verlassen des Klosters kann ich dir nun aus voller Überzeugung versichern, dass diese Lehren nicht nur innerhalb seiner Mauern funktionieren, sondern auch außerhalb. Ich habe miterlebt, wie ein siebenjähriges Mädchen sie erfolgreich anwendete,

um sich von Angst und innerer Unruhe zu befreien. Ich konnte höchst erfolgreiche Unternehmer und Sportlerinnen beobachten, die sich der Teachings bedienten, um nicht nur ihre Leistungsfähigkeit, sondern ihr ganzes Leben zu verbessern. Zahllose Testimonials von Menschen überall auf der Welt beschrieben, wie die Lehren ihr Leben verändert haben. Auch sie bestätigten mein ursprüngliches Gefühl für ihre Wirksamkeit. Diese Lehren funktionieren perfekt – genau wie schon immer.

In diesem Buch nun gebe ich dir das grundlegende Training weiter, das ich von meinem Guru erhalten habe – all die Lehren, Erkenntnisse und Instrumente, die ich ihm verdanke, plus einige, die von mir stammen und die ich in meinem nachklösterlichen Jahrzehnt sowohl für mich selbst als auch für meine Klienten angewendet und schon Tausenden von Menschen vermittelt habe.

Würde ich in allernächster Zeit sterben und könnte dir nur noch einen einzigen Tipp geben, dann wäre es der Inhalt dieses Buches. Ein größeres Geschenk habe ich einfach nicht für dich. Ich kann gar nicht genug betonen, wie lebensverändernd diese Techniken und Instrumente sind. Und damit sie ihre Wirksamkeit unter Beweis stellen können, muss man einfach nur das brennende Verlangen haben, sie anzuwenden.

Dieses Buch hat vier Teile, von denen wiederum jeder in Kapitel und Lektionen unterteilt ist.

Im ersten Teil geht es um die Frage, *warum* du überhaupt ein fokussiertes Leben führen solltest. Das ist entscheidend. Denn solange du den Sinn nicht begreifst, fehlt dir womöglich noch die Motivation, dir die Techniken und Tools in diesem Buch anzueignen. (»Konzentration« und »Fokus« sind im hier verwandten Sinne Synonyme, ich verwende beide Begriffe abwechselnd.)

Im zweiten Teil fangen wir an, uns mit dem Geist zu befassen, dem wichtigsten Instrument (beziehungsweise der wichtigsten Technologie), das wir überhaupt haben – denn schließlich erschafft der Geist unsere

Wirklichkeit. (Geliefert wird er allerdings leider ohne Gebrauchsanweisung.) Das Verständnis des Geistes ist die Grundlage eines fokussierten Lebens.

Im dritten Teil zeige ich dir, wie du lernst, dich zu konzentrieren und deine Willenskraft auszubauen – was beides unverzichtbar ist, wenn wir zu Herren und Herrinnen unseres Geistes werden wollen.

Im vierten Teil beschäftigen wir uns mit der Lösung einiger der verbreitetsten Probleme, die uns das Leben schwer machen: Angst, Kummer, innere Unruhe und Stress. Außerdem mit der Frage, wie du deine Produktivität und Leistungsfähigkeiten auf den Gebieten Arbeit, Geschäftsleben und Sport steigern kannst. Und ich zeige dir in diesem Teil, wie sich nicht nur deine psychische Gesundheit durch die praktische Anwendung der Lehren verbessern lässt, sondern auch deine generelle Präsenz.

Wenn ich etwas mit diesem Buch auf gar keinen Fall will, dann dich mit Instrumenten und Werkzeugen überfluten. Ich bin nämlich der festen Überzeugung, dass wir davon gar nicht so viele brauchen. Ein paar aufeinander abgestimmte Tools, die deinem Lebenszweck entsprechen, genügen völlig. Allerdings müssen sie wirklich gut verstanden und konsequent angewendet werden.

Was du in diesem Buch nicht finden wirst, sind Magie, Abkürzungen oder irgendwelche Tricks – stattdessen jedoch einen klar definierten, zielorientierten Ansatz für ein fokussiertes Leben. Geistige Übungen nicht als Selbstzweck, sondern mit ganz praktischem Nutzen. Mir zum Beispiel ermöglichen sie, ein fokussiertes Leben zu führen.

Über die Zeit hat mir meine Konzentrationsfähigkeit ungezählte Möglichkeiten eröffnet und ein Leben beschert, das ich mir nicht einmal hätte erträumen können. Auf den folgenden Seiten unternehme ich den Versuch, dir einen vagen Eindruck von den zahllosen Benefits einer fokussierten Lebensführung zu verschaffen.

Lies dir die theoretischen Passagen bitte sorgfältig durch und versuch sie wirklich zu begreifen. Gib dir bitte auch alle Mühe, sie praktisch

umzusetzen. Diese Lehren können alles für dich verändern – aber nur, wenn du sie anwendest und dein Leben auch tatsächlich verändern *willst*. Denn ohne den starken und aufrichtigen Wunsch nach Transformation bringt dir der Inhalt des gesamten Buches so gut wie gar nichts.

Solltest du dich mir je für die hier versammelten Erkenntnisse dankbar erweisen wollen, wäre das schönste Geschenk für mich, dass du meine Ausführungen wirklich verstehst und lernst, dein Bewusstsein zu beherrschen.

Zu Beginn unserer Reise durch dieses Buch würde ich mir bei dir eine bestimmte Einstellung wünschen – nämlich die, dass du am Anfang deines Weges stehst, dass du dich wirklich darauf freust und es gar nicht erwarten kannst, viel Neues hinzuzulernen. Und dass dir bewusst ist, dass du bisher noch nichts weißt.

**TEIL 1**

**EIN SINN- UND  
FREUDVOLLES LEBEN**

# Kapitel 1



## Die Grundlagen eines konzentrierten Geistes

## LEKTION 1.1

### EIN SINNVOLLES UND ZIELORIENTIERTES LEBEN

*Das Wichtigste ist, dass du weißt, wer du bist, auf welchem Weg du dich befindest und wo er hinführt.*

Gurudeva

Es war in München an einem kalten, stürmischen Winterabend. Wir sahen zu, dass wir schnell in das Restaurant gelangten, das wir ansteuerten. Sosehr ich meine Lieblingsstadt in Deutschland auch mag, wollte ich doch unbedingt raus aus der Kälte. Und es dauerte auch nicht lange, da hatten wir das malerische Lokal erreicht. Mit seiner wohligen Wärme und dem runtergerockten Parkettboden hieß es uns herzlich willkommen. Nachdem wir einen hübschen Ecktisch gefunden und unsere dicken Wintermäntel abgelegt hatten, bestellten wir Wein und nahmen den Faden des Gesprächs wieder auf, das wir auf dem Weg zum Lokal geführt hatten.

Ich verbrachte den Abend mit Moritz, einem deutschen Unternehmer und lieben Freund von mir, den ich schon seit einigen Jahren kannte. Er griff nach seinem Weinglas, nahm einen Schluck, stellte es wieder auf den Tisch und fragte: »Du betonst doch immer, wie wichtig, ja im Grunde spielentscheidend es sei, seinen Lebenszweck zu kennen. Warum aber sprichst du dann immer über den Geist und das Konzentrationsvermögen? Wieso fängst du nicht gleich damit an, den Leuten beizubringen, wie sie ihren Purpose, ihren Lebenszweck finden können?«

Mein Stuhl knarzte, als ich mich vorbeugte, um Moritz zu antworten: »Unserem Purpose kommen wir mit dem Kopf auf die Spur. Damit das aber auch funktioniert, müssen wir den Geist hinreichend

verstehen und beherrschen. Außerdem müssen wir in der Lage sein, uns zu konzentrieren. Denn nur dann sind wir auch zu konsequenter Selbstbetrachtung imstande; und die führt uns nach einiger Zeit zur klaren, unumstößlichen Erkenntnis unseres Lebenszweckes. Und obwohl es vielleicht so aussieht, als sollten wir mit der Suche nach ebendiesem anfangen, täuscht dieser Eindruck.

Fragen wir Menschen nach ihrem größten Wunsch, antworten die meisten mit irgendeiner Variante von »glücklich und zufrieden sein«, fuhr ich fort. »Auch Eltern sagen zu ihren Kindern ja oft: »Wir wollen doch nur, dass du glücklich wirst.« Dabei ist das Glück nichts, dem man nachjagen sollte. Stattdessen sollte man eine bestimmte Lebensweise anstreben, deren *Nebenprodukte* Glück und Zufriedenheit sind. Beispiel: Ich trinke in meiner deutschen Lieblingsstadt mit einem meiner besten Freunde ein schönes Glas Wein und bin glücklich und zufrieden. Worauf es also ankommt: darauf, mit guten Freunden guten Wein zu genießen.«

Lachend antwortete Moritz: »Darauf trinken wir.«

»Cheers!« Einander zulächelnd ließen wir die Gläser klingen.

Es war warm im Lokal, da ich aber am Fenster saß, spürte ich, dass die Kälte nachdrücklich versuchte, sich durch die Glasscheibe Einlass in den Gasträum zu verschaffen.

»Es geht hier um einen mehrstufigen Prozess, bei dem ein Schritt nach dem anderen erfolgt«, nahm ich das Gespräch wieder auf. »Konzentrationsfähigkeit und das Wissen um die innere Funktionsweise des Geistes bilden die Grundlagen, die nötig sind, um unseren Lebenszweck, unsere Lebensaufgabe zu entdecken. Dieser Purpose bestimmt unsere Prioritäten; die wiederum stecken die Lebensweise ab, die wir anstreben sollten. Und Glück oder Zufriedenheit? Sie stellen sich als Nebenprodukte eines Lebens ein, das sich an unserem Purpose ausrichtet.«

»Na, wenn du es so ausdrückst, ist natürlich auch klar, warum du mit dem Geist und der Konzentrationsfähigkeit anfangen willst«, antwortete Moritz.

»Ein zweckorientiertes Leben ist zugleich auch eines, das sich wirklich lohnt, gelebt zu werden.«

Dieses Buch macht dich mit den grundlegenden Techniken und Instrumenten bekannt, die du brauchst, um nicht nur den Geist, sondern auch die Macht der unerschütterlichen Fokussierung verstehen und das Bewusstsein steuern zu können. Sobald du diese Dinge begriffen hast, kannst du anfangen, den Purpose deines Lebens zu erkunden, auf dieser Grundlage deine Prioritäten definieren und sie fest in den Blick nehmen, um ein ebenso sinn- wie freudvolles Leben zu führen. In den folgenden Kapiteln lernst du unter anderem, in der Gegenwart zu leben und viele der Malaisen zu kurieren, die den Geist belasten, wie zum Beispiel Sorgen, Ängste, innere Unruhe und Stress.

Schritt für Schritt zeige ich dir, wie der Geist funktioniert, damit du lernen kannst, ihn zu steuern und zu lenken. Auch bringe ich dir bei, dich zu konzentrieren. Darüber hinaus gebe ich dir einige einfache, praktische und zugleich überaus effektive Tools an die Hand, die dir helfen sollen, in Sachen geistiger Zentrierung und Fokussierung richtig gut zu werden.

Damit du den Zielen, die du dir gesetzt hast, sukzessive näherkommst, zeige ich dir, wie du diese Instrumente kinderleicht und konsequent in deinen Alltag integrieren kannst. Erwarte aber nicht, auch nur eines von ihnen perfekt beherrschen zu können, wenn du mit dem Buch durch bist. Geh lieber davon aus, dass du am Ende einigermaßen verstehst, wie diese Tools funktionieren, und über praktikable Techniken verfügst, mit deren Hilfe du sie in allen Aspekten des Lebens anwenden kannst. Darüber, wie viel dir die Tools letztlich bringen, entscheidet allein deine Konsequenz bei ihrer Anwendung. Im besten Fall stellst du eines schönen Tages fest, dass sich deine gewohnten Gedankenmuster anfangen zu verändern und du dir allmählich eine andere Lebensweise zulegst.

Die Konzentrationsfähigkeit ist eines der größten Assets der Menschheit. Dadurch, dass sie uns hilft, gesteckte Ziele zu erreichen, stellt sie im Grunde das Kernstück all unserer Erfolge und Bestrebungen dar.

Die meisten wollen irgendeine Form von Glück, Zufriedenheit, Erleuchtung oder ähnlich Erbauliches erleben, haben aber keinen Schimmer, wie sie in einen solchen Gemütszustand gelangen können. Und warum? Weil sie nicht wissen, dass die Konzentrationsfähigkeit der Schlüssel zu dem Leben ist, das sie sich wünschen. Außerdem wird auch nur den wenigsten beigebracht, wie sich die Kraft der Fokussierung nutzen und als Instrument der Manifestation einsetzen lässt.

Ich werde oft gefragt: »Muss ich denn unbedingt ein fokussiertes Leben führen?« Und meine Antwort darauf lautet eindeutig: »Nein.« Nötig ist das absolut nicht. Ein fokussiertes Leben beruht auf einer Entscheidung. Und ob du diese treffen willst oder nicht, liegt ganz bei dir. Es ist dein Leben, und du allein solltest seine Richtung bestimmen. Eins muss man allerdings auch sagen: Ein fokussiertes Leben kommt einem lohnenden, erfüllten Leben schon ziemlich nahe.

Es gibt ja einen Grund für dich, dieses Buch zu lesen, und der besteht, wie ich hoffe, darin, dass eine innere Stimme dir so etwas einflüstert wie: »Das Streben nach Sinnhaftigkeit würde die Qualität meines Lebens verbessern und ihm mehr Tiefgang verleihen.«

Worin der Unterschied zwischen einem fokussierten und einem auf Sinnhaftigkeit fokussierten Leben besteht, fragst du? Wenn du fokussiert lebst, kannst du allem und allen, denen dein Interesse gilt, deine ungeteilte Aufmerksamkeit widmen. In jeder Situation bist du dann vollkommen präsent und erschaffst dir auf diese Weise ein wirklich lohnendes Leben, auch wenn dein Tun nicht von einem größeren, übergeordneten Zweck geleitet wird.

Ein auf Sinnhaftigkeit ausgerichtetes Leben dagegen zeichnet sich dadurch aus, dass der Zweck deine Prioritäten bestimmt und diese wiederum zum Objekt deiner Fokussierung werden. In einem solchen Leben ist die Intention das A und O. Auf der Grundlage deines Lebenszweckes triffst du Tag für Tag kluge Entscheidungen: mit wem du deine Zeit verbringst und worauf du sie verwendest, welche Bücher du liest, welche Sendungen du dir ansiehst, was du isst und so weiter. Allem und

allen, denen dein Interesse gilt, schenkst du deine ungeteilte Aufmerksamkeit. Doch das Wem und Was beruhen auf einer bewussten Entscheidung von dir.

Letztlich will ich dir mit diesem Buch helfen, ein fokussiertes oder auch sinnorientiertes Leben zu führen und in den Genuss der zahllosen Benefits zu kommen, die das jeweils mit sich bringt.

## LEKTION 1.2

# DIE REGIE ÜBERNEHMEN

Wir können wählen, worauf wir uns fokussieren. Diese Entscheidung ist aber nicht immer leicht. Manchmal, um nicht zu sagen: sehr oft, ist sie sogar extrem schwierig. Aber wir haben sie, die Wahl.

Noch als Mönch im Kloster meines Gurus begegnete ich einem aus dem Inselstaat Mauritius stammenden Mann, der ständig lächelte. Kennengelernt hatte ich ihn, als er bei uns eine Art Praktikum von mehrmonatiger Dauer absolvierte. Eines Tages erkundigte ich mich: »Warum lächelst du eigentlich immer?«

Er schaute mich an und sagte: »Mein Vater starb, als ich noch ganz klein war, sodass meine Mutter mich und meine Geschwister allein durchbringen musste, und wir waren ziemlich arm. Jeden Morgen wurden wir von unserer Mutter geweckt. Sie ließ uns in einer Reihe Aufstellung nehmen und brachte uns alle zum Lachen – fünf Minuten lang. So starteten wir in den Tag.«

Ich kann gar nicht sagen, wie sehr mich diese Geschichte beeindruckt hat: Da beschließt diese Frau, die sich nach dem Verlust ihres Mannes allein um den Nachwuchs kümmern muss, doch tatsächlich, wie sie alle künftig ihren Tag beginnen würden. Sie bestimmte, worauf sich ihre Kinder fokussieren sollten. Was sich ihrem formbaren Unbewussten tagtäglich als Erstes einprägte. Nicht ahnen konnte sie dabei natürlich, welchen Einfluss dieses in ihrem Sohn verkörperte Handeln einmal im sechzehntausend Kilometer entfernten Hawaii haben und dass es noch später sogar in einem Buch erwähnt werden würde.

Nelson Mandela, der siebenundzwanzig Jahre im Gefängnis verbracht hatte, schaffte nach seiner Entlassung das südafrikanische Apartheidsystem ab und wurde Präsident. Eine großartige Lektion! Erteilt

von einem Menschen, der sich hinter Gittern gut überlegt hatte, worauf er sich in Freiheit konzentrieren wollte.

Das sind zwei Beispiele von Menschen, die die Regie über ihren Geist übernommen und bewusst gewählt hatten, worauf sie sich im Leben fokussieren wollten. Was das angeht, sollten wir unsere Entscheidungen keinesfalls den Umständen überlassen. Das Ergebnis wäre eine Katastrophe.

Wir selbst müssen darüber befinden, worauf wir uns konzentrieren. Auch unserem Geist können wir diesen Job nicht überlassen, denn der kann nicht unterscheiden, was gut für uns ist und was nicht.

Wüsste mein Geist das, wäre ich perfekt. Jedes Mal, wenn ich in eine Schüssel mit Pommes greife, würde er mir zuflüstern: »Nimm drei und iss dann den Salat da, der ist viel gesünder.« Das sagt mein Geist aber nicht. Vielmehr feuert er mich an: »Ja, nur zu. Zieh dir die ganzen Pommes rein und kipp noch ordentlich Ketchup drauf. Das schmeckt nämlich gut. Echt lecker! Und nimm dir auch noch von den frittierten Zwiebelringen.«

Solange du deinem Geist nicht beibringst zu unterscheiden, hat er keine Ahnung, was gut ist für dich und was nicht. Dir beim Treffen besserer Lebensentscheidungen helfen kann er erst, wenn du ihn trainierst und klug darauf programmierst, was dich körperlich, geistig, emotional und spirituell weiterbringt.

Früher wurden den Leuten Zigaretten als gut und bekömmlich verkauft. Sie glaubten den Mist, trimmten ihren Geist auf die Vorstellung, Nikotin täte ihnen gut, und qualmten sich zu Tode. Wäre dem Geist die Wahrheit bewusst gewesen, hätte er gesagt: »Du Idiot! Rauchen bringt dich um. Hör auf damit. Du tötet uns beide.« Das tat er aber nicht. Denn solange du deinen Geist nicht mit den richtigen Informationen versorgst, kann er dich auch nicht in die richtige Richtung führen.

*Ein* Teil deines Geistes weiß jedoch schon, was gut für dich ist: das Überbewusstsein.

## Die drei Ebenen des Geistes

Für ein besseres Verständnis des Geistes kannst du ihn dir quasi dreigeteilt vorstellen. In die Tiefe will ich an dieser Stelle nicht gehen, jedoch möchte ich dir wenigstens einen kurzen, vereinfachten Einblick geben, der dir hilft, die Punkte, die ich in diesem Buch anspreche, besser nachzuvollziehen und zu begreifen. Diese drei Ebenen des Geistes sind bewusster, unbewusster und überbewusster Geist – Bewusstes, Unterbewusstsein und Überbewusstsein.

Vielleicht stellst du dir den Geist am besten als Gebäude vor: Im oberen Stockwerk befindet sich das Überbewusstsein, in der Mitte das Unterbewusstsein, und der bewusste Geist entspräche in diesem Bild dem Erdgeschoss.

Lass uns kurz die Charakteristika der verschiedenen Ebenen durchgehen:

Der bewusste Geist ist nach außen gerichtet und mit unseren fünf Sinnen verbunden. Bei ihm handelt es sich um den instinktiven Teil von uns (weshalb ich ihn auch gern als instinktiven Geist bezeichne). Zuständig ist er unter anderem für Hunger und Durst, Wahrnehmungs- und Bewegungsvermögen, Fortpflanzung sowie Zwangsgedanken.

Der unterbewusste ist unser intellektueller Geist, der Sitz von Vernunft und logischem Denken. Man könnte das Unterbewusstsein auch als unsere »Festplatte« bezeichnen. Denn es zeichnet alle Erfahrungen des bewussten Geistes auf, ob wir uns nun an sie erinnern oder nicht. Außerdem werden hier Eindrücke und Gewohnheiten gespeichert. Zu guter Letzt steuert das Unterbewusstsein auch die unwillkürlichen physiologischen Prozesse, die im Körper ablaufen.

Das Überbewusstsein beschreibt Gurudeva als den »Geist des Lichts, die allwissende Intelligenz der Seele«. Auf der tiefsten Ebene lässt sich das Überbewusstsein auch als spirituelles beziehungsweise nicht-duales Bewusstsein auffassen. Es ist die Quelle jeglicher Kreativität, Intuition, tiefgründigster spiritueller Erfahrungen und noch von vielem mehr.

Ausgehend vom Bild des dreistöckigen Geistes gelangen wir zu folgenden Schlussfolgerungen: Um den unbewussten Geist (den ersten Stock) anzusprechen, müssten wir den Weg über den bewussten Geist (das Erdgeschoss) nehmen. Denn die im Überbewusstsein angesiedelten Intuitionen müssen erst den unbewussten Geist passieren und ins Bewusste gelangen, damit wir sie wahrnehmen können. Ein unaufgeräumter unbewusster Geist aber würde diesen Prozess enorm erschweren.

Von diesen drei geistigen Ebenen weiß nur das Überbewusstsein – nicht von ungefähr die allwissende Intelligenz der Seele –, was gut für dich ist. Das stellt insofern ein Problem dar, als die meisten überwiegend aus Bewusstem und Unterbewusstsein heraus funktionieren – mit nur hin und wieder kleinen Einsprengseln intuitiver Intelligenz aus dem Überbewusstsein.

Wenn du es ihm nicht beibringst, hat der unbewusste Geist keine Ahnung, was gut für dich ist. Um es ihm zu vermitteln, musst du dich zunächst einmal eingehend mit der Steuerung des Geistes im Allgemeinen befassen. Dann musst du dir die richtigen Informationen besorgen, sie verarbeiten, eindeutige Schlüsse aus ihnen ziehen und diese gezielt in den unbewussten Geist einspeisen, damit der sie anschließend hernehmen und dein Verhalten entsprechend lenken kann.

An dieser Stelle erweist sich der unbewusste Geist als wahrer Segen. In Kooperation mit dem Überbewusstsein stellt ein geklärtes, aufgeräumtes Unterbewusstsein nämlich eine unglaubliche Kraft dar, die du mit Fug und Recht für dich beanspruchen darfst.

In der heutigen Welt werden die Landschaften unseres unbewussten Geistes durch den Tsunami an Informationen vermüllt, die täglich auf uns einströmen. Das Unterbewusstsein stirbt eines langsamen Todes: an Informationsverdauungsbeschwerden, die zu Entscheidungsunfähigkeit führen (selbst in Kleinigkeiten), zu Verwirrung, extremer Grübelei, innerer Unruhe, Stress und vielem mehr.

Wir verschlingen Infos schneller, als ein Verhungerrnder Nahrung zu sich nehmen würde, lassen uns aber kaum Zeit, sie zu verdauen und die

richtigen Schlüsse aus ihnen zu ziehen. Doch das schwächt das Unterbewusstsein. Mehr und mehr Menschen können schlicht und ergreifend keine Entscheidungen mehr treffen und wüssten nicht einmal zu sagen, was sie sich vom Leben erhoffen.

Den ganzen Tag über funktioniert dein Bewusstsein (Näheres hierzu im dritten Kapitel) in jedem Moment auf einer der beschriebenen drei Ebenen des Geistes. Und davon, auf welcher es sich gerade befindet, hängt ab, wie du in bestimmten Situationen handelst und reagierst. Im Grunde aber müsstest immer du und nur du bestimmen, wo im Geist sich dein Bewusstsein gerade aufhalten soll.

Apropos. Auf gar keinen Fall solltest du den Verlauf deines Lebens den Umständen oder deinem Umfeld überlassen. Und – Gott bewahre! – schon gar nicht dem »Universum«. Allen Leuten, die behaupten, das »Universum« würde sie »leiten«, kann ich versichern, dass Jupiter, Pluto und Uranus keineswegs irgendwo rumhocken und sich überlegen, wie sie ihr komplexes Leben am besten auf die Reihe kriegen.

Dein Geist ist ein Werkzeug. Für das du und nur du zuständig bist. Sieh zu, dass du kapiert, wie es funktioniert, und bediene es so, dass du dir das Leben erschaffst, das du dir wünschst.

Je früher du dich mit diesen Lehren vertraut machst, desto mehr Zeit bleibt dir, sie anzuwenden und von ihren Benefits zu profitieren. Sollte dir nur noch ein Jahrzehnt bleiben, kannst du es nutzen, um diese Zeit mithilfe der Tools und Techniken in diesem Buch zur besten deines Lebens zu machen. Etwas Größeres kannst du dir gar nicht schenken. Dir oder auch anderen Menschen. Denn in dem Maße, in dem du dich upgradest und zu einer besseren Version deiner selbst wirst, gibst du auch den Leuten Auftrieb, mit denen du es zu tun hast.

Einige Monate nach meinem Eintritt ins Kloster, das weiß ich noch, war ich sehr traurig, weil ich lange nicht mehr mit meiner Familie gesprochen hatte. Ich vermisste sie. Ein Aspekt meines Lebens als ordneter Hindumönch im Kloster war, dass wir keinen Kontakt mehr mit den Menschen aus unserer Vergangenheit hatten. Eines Tages besuchte

ich Gurudeva in seinem Büro und erzählte ihm, was ich auf dem Herzen hatte.

»Gurudeva«, sagte ich, »ich bin tief bekümmert und vermisse meine Familie. Meine Freunde, meine Verwandten. Und manchmal habe ich sogar das Gefühl, die Tatsache, dass ich jetzt im Kloster bin, könnte ein wenig selbstüchtig sein. Dass ich ihnen damit in keiner Weise helfe.«

Wie stets hörte er mir mit ungeteilter Aufmerksamkeit zu. Dann tat er etwas Interessantes. Er griff nach einer Box auf seinem Schreibtisch und zog ein Papiertaschentuch heraus. Er breitete es auf dem Tisch aus und sagte: »Du bist hier in der Mitte. Dein Vater ist in dieser Ecke, deine Mutter in der da, dein Bruder da und der andere dort.«

Dann nahm er mit einer Hand das Tuch in der Mitte auf, zog es ein wenig hoch und erklärte mir: »Du bist hier im Zentrum. Und schau, was passiert, sobald du dich erhebst: Du ziehst alle anderen mit empor.« Während er die Mitte des Taschentuches noch etwas mehr hochzog, bewegten sich auch die vier Ecken Richtung Zimmerdecke.

Gurudeva fügte hinzu: »Mit allen Menschen, die Teil deines Lebens sind, bist du energetisch verbunden. Und wenn du dich erhebst und weiterkommst, erhebst du auch die anderen und baust sie auf. Dass du Zeit in deine persönliche Entwicklung investierst, ist also alles andere als selbstüchtig.«

Gurudeva hatte mir eine einfache, aber unglaublich tiefgründige Lektion erteilt. Sie machte mir eindringlich klar, dass die Arbeit, die ich leiste, um eine bessere Version meiner selbst zu werden, nicht nur mein Leben verbessert, sondern auch das der mir nahestehenden Menschen.

Warum du dein Leben in die Hand nehmen und das Beste daraus machen solltest, fragst du? Nun, nur aus einem einzigen Grund: weil es dein Leben ist. Dieses Buch enthält die grundlegenden Lektionen, Erkenntnisse, Instrumente und Übungen, die du dafür brauchst.

## LEKTION 1.3

# VERLANGEN – DIE STÄRKSTE KRAFT IM LEBEN

Ohne ein unauslöschliches Verlangen wird gar nichts erreicht. In seinem Buch *Denke nach und werde reich* schreibt der Self-Help-Autor Napoleon Hill, dass hinter der Suche nach Neuem und Besserem eine Voraussetzung für den Erfolg stehe – die klare Absicht. Zuerst müssen wir wissen, was wir wollen, es muss ein wichtiges Anliegen für uns sein.

Wissen, was du willst, und das Verlangen, es dir zu eigen zu machen: Darum geht es. Sollte dir also klar sein, dass du ein fokussiertes Leben führen möchtest, stellt sich die Frage: Wie sehr wünschst du es dir? Bei den meisten ist das Verlangen nicht groß genug, was letztlich zur Folge hat, dass sie auch kein fokussiertes Leben führen können. Und das betrifft alle Vorhaben.

Die Wright-Brüder wollten fliegen. Hillary und Norgay den Mount Everest bezwingen. Rosa Parks wollte die Geltung der Bürgerrechte für alle erstreiten. Gandhi strebte auf gewaltlosem Wege die Unabhängigkeit seines Landes an. Diese Liste, die sich noch lange fortsetzen ließe, spiegelt sich in den Geschichtsarchiven wider, die von Menschen zeugen, die mit der Kraft ihres Verlangens an ihr Ziel gelangten.

Ein unauslöschliches Verlangen kann jeden Widerstand und alle Hürden überwinden. Es bringt die Stimmen selbst der aufgeblasensten Kritiker und Zweifler zum Verstummen. Und es ist die Binde vor den Augen aller Hürden. Die oberste Streitkraft des Erfolges.

Zum ersten Mal bin ich meinem Guru mit etwa neun Jahren begegnet. Und dann wieder mit einundzwanzig. Gleich zu Beginn unserer zweiten Zusammenkunft sprach ich mein Verlangen nach Selbstverwirklichung an, meinen Lebenszweck. Und unmittelbar danach fragte ich ihn, ob er bereit sei, mich auszubilden und beim Erreichen meines Zieles zu unterstützen.

»Was bist du denn bereit dafür zu tun?«, fragte er zurück und schaute mir eindringlich in die Augen.

Ohne zu zögern und mit einer in mir seit Jahren gewachsenen Überzeugung gab ich zurück: »Ich bin bereit, mein Leben dafür zu geben.«

In seinem Blick sah ich nicht die Spur eines Zweifels, aber es interessierte mich auch nicht, was er von meiner Antwort dachte. Mein Verlangen und was ich bereit war, dafür zu tun, standen über allem. Ich war die Fleisch gewordene Entschiedenheit. Brauchte jedoch Anleitung. Jemanden, der schon oft ein Ziel erreicht hatte und genau wusste, wie es geht. Jetzt lag es an ihm zu entscheiden, ob er mich als Schüler aufnahm oder nicht.

In den folgenden Jahren stellte er mein Verlangen und meine Überzeugung wiederholt auf den Prüfstand. Immer wieder. In den verschiedensten Situationen. Ich blieb standhaft in meinem Wunsch, von ihm ausgebildet zu werden, und in der Verfolgung meines Lebenszwecks. Drei Jahre später verließ ich in dem Verlangen nach Selbstverwirklichung meine Familie und mein mir von Geburt an vertrautes Umfeld, um mich im Kloster meines Gurus der hinduistischen Lebensweise zu verschreiben.

Damit entsagte ich dem Kontakt zu meiner Familie, zu Verwandten, Freunden und allen anderen, die ich kannte. Aber ich verzichtete auch auf Musik, Kino, Fernsehen, Theater, die meisten Lebensmittel, Alkohol, normale Klamotten, eigentlich auf alles, was ich liebte ... Das Leben, das ich bis dato geführt hatte, existierte nicht mehr. Für mich spielte es keine Rolle. Mein Lebenszweck stellte jeden meiner anderen Wünsche in den Schatten. Von nun an würden sie alle in den einen münden, die Selbstverwirklichung, die höchstmögliche spirituelle Er rungenschaft in der auch von mir unterstützten Hindu-Philosophie.

Letztlich läuft alles auf die Frage hinaus, wie groß dein Wunsch ist. Von der Intensität deines Verlangens hängt ab, was du für das Erreichen deines Zieles zu tun oder aufzugeben bereit bist. Ich war damals bereit, mein Leben zu lassen.

Aber ich will dir auch nichts vormachen: Meine totale Konzentration auf ein einziges Ziel hieß keinesfalls, dass ich meinen Weg nie angezweifelt oder infrage gestellt hätte. Ich bin alles andere als ein Superheld und war auch als Mönch nicht so stoisch, dass ich nie in Versuchung gekommen wäre.

Wir neigen ja oft dazu, Leute, von denen wir eine hohe Meinung haben, für perfekt zu halten und ihnen messianische Fähigkeiten zuzuschreiben. Aber ich kann dir versichern: Wir sind alle nur Menschen, ausnahmslos. Ich bin zusammengebrochen, habe versagt und geschwächt, war verzweifelt, verwirrt, habe mich infrage gestellt und was nicht alles. Die Verfolgung meines Lebenszweckes aber habe ich nie aufgegeben. Dieses Verlangen ist immer in mir und bestimmt, wie ich lebe und worauf ich meine Energie richte.

Jeder, der dir erzählt, er wäre nie ins Wanken gekommen, versucht dir einen Bären aufzubinden.

Joe De Sena, den Begründer des Extrem-Hindernislaufs Spartan Race, habe ich mal gefragt, ob er denn je in Versuchung geraten wäre, einen seiner Wettkämpfe vorzeitig abubrechen. Ich hatte kaum ausgesprochen, da sagte er auch schon: »Ständig. Jedes einzelne Rennen.« Was für eine ehrliche Antwort!

Eines kann ich dir versichern: So zu tun, als führe man ein perfektes Leben, das nicht den geringsten Platz für Zweifel lässt, erzeugt in niemandem Hoffnung. Sondern enttäuscht zwangsläufig alle Nachahmer, Fans und Follower bitter, die es nicht so weit bringen.

In puncto Erfolg zeigen die oft verherrlichten einsamen Spitzen, auf die die meisten so erpicht sind, nur einen Bruchteil der Tiefe und Breite jener Schluchten, aus denen sich die wahren Leistungsträger immer wieder herauskämpfen.

Dieses Buch handelt von einem ganz normalen Menschen und den Lernprozessen, die er durchmacht. Er zeichnet seine Entwicklung von einem ständig abgelenkten Kind zu einem Mann nach, der sich auf alles konzentrieren kann, was er tut. Da gibt es keine Wunder, niemand geht

übers Wasser oder teilt irgendwelche Fluten. Da ist nur das unauslöschliche Verlangen nach einem klar definierten Daseinszweck auf einer Lebensreise, die weit mehr Tief- als Höhepunkte sah.

Man muss schon beinahe pathologisch ignorant sein – allem gegenüber, außer der Überzeugung, dieses Verlangen stillen zu können. Der Glaube daran ist derart fest, dass er über kurz oder lang die Flamme des Zweifels auslöscht und einen Weg zur Realisierung des jeweiligen Vorhabens eröffnet.

Letztlich musst du es einfach wollen. Du musst das, was du anstrebst, wirklich wollen und von ganzem Herzen davon überzeugt sein, dass du es erreichen kannst und wirst. Begleitet sein muss dieses Verlangen von unerschütterlicher Geduld und dem Eingeständnis, dass das Ziel womöglich erst in Jahrzehnten erreicht sein wird.

Um noch einmal Napoleon Hill zu bemühen: Auch er sagt, dass es nichts – im Guten wie im Bösen – gibt, das nicht jemand, der es unbedingt will, erreichen kann.

## LEKTION 1.4

# BEGRÜNDEN UND ÜBERZEUGEN

Im Laufe der Jahre sind mir zahllose Menschen begegnet, die ein zielorientiertes Leben führen wollten. Sie haben mir diesen Wunsch in aller Aufrichtigkeit geschildert. Erfüllt haben ihn sich trotzdem nur ganz wenige.

Wie ich weiß, erklärte sich ein Scheitern damit, dass das Verlangen nach einem fokussierten Leben bei den Betreffenden nicht stark genug war. Vielleicht machten sie in der Zeit, in der sie sich mir anvertrauten, eine schwierige Phase durch, und der damit verbundene Schmerz hatte dazu geführt, dass sie nach einer alternativen Lebensweise suchten. Doch sobald der Schmerz nachlässt, fallen die Leute für gewöhnlich in ihre alten Gewohnheiten zurück.

Von zu geringem Verlangen abgesehen habe ich mich oft gefragt, was den fehlenden Erfolg sonst noch erklären könnte. Die Antwort fand ich an einem kühlen Herbstabend im südkoreanischen Seoul. Im Oktober 2017 trat ich als Speaker beim 18. World Knowledge Forum auf. Besucht wurde die Veranstaltung von etwa dreitausend Personen. Dem beeindruckenden Kreis der Rednerinnen und Redner gehörten unter anderem ehemalige Staats- und Regierungschefs, Nobelpreisträger und CEOs weltweit agierender Konzerne an.

An einem der Abende war ich zusammen mit siebzig oder achtzig Prominenten, die dem Forum beiwohnten, zu einem privaten Abendessen eingeladen. Es fand in einer tollen Location statt, die im Stil eines Hanoks erbaut war, einem traditionellen koreanischen Wohnhaus mit tief herabgezogenem Ziegeldach. Als ich im Hof dieses hübschen, einfachen und doch auch eleganten Gebäudes stand, fühlte ich mich unwillkürlich in das Korea des 19. Jahrhunderts versetzt. Während ich mich gerade mit zwei Leuten unterhielt, kam ein weiterer Herr auf mich zu und fragte: »Hallo, wer sind Sie und welches Thema werden Sie

behandeln?« Nachdem ich meinen Namen genannt und ein paar Worte über meinen Vortrag verloren hatte, stellte er sich als ehemaligen Stabschef des Weißen Hauses vor.

Im weiteren Verlauf unseres Gespräches erklärte er, der entscheidende Grund, weshalb Leute ihre Message nicht klar rüberbrächten, sei, dass sie »ihr Anliegen zu wenig begründen«.

Als ich ihn bat, das weiter auszuführen, erinnerte er mich an die Rede über globale Umweltfragen, die Ban Ki-moon, der ehemalige Generalsekretär der Vereinten Nationen, am Vormittag gehalten hatte. Um seine Botschaft besser zu verbreiten, erklärte mein Gesprächspartner, hätte er überzeugender sein müssen. »Ein Beispiel: Wie können wir eine alleinerziehende Mutter dreier Kinder in Pennsylvania, die zwei Jobs hat, dazu bringen, dass sie etwas für die Umwelt tut, wenn sie an nichts anderes denken kann als daran, wie es ihr gelingt, die Familie bis Ultimo über Wasser zu halten? Dafür müssen wir unser Anliegen hieb- und stichfest begründen. Nur wer überzeugt, dem glaubt man auch. Man muss den Leuten die Zusammenhänge erklären. Gelingt es einem, besagte dreifache Mutter in Pennsylvania zu überzeugen, engagiert sie sich für den Umweltschutz. Aber man *muss* sie eben überzeugen. Und das geht nur durch glasklare Begründungen.«

Das Stichwort »Begründen und überzeugen« stellte für mich fast schon eine Offenbarung dar und war wahrscheinlich das Wichtigste, was ich in jenem Jahr gelernt habe. Ich war durch die halbe Welt gejettet, um den Leuten was übers Fokussieren zu erzählen, aber erst im Gespräch mit diesem ehemaligen Stabschef wurde mir klar, dass ich eigentlich nie ausgeführt hatte, warum die Konzentration von so großer Bedeutung ist. Zugleich machte mir unsere Unterredung bewusst, dass sich auch nur die wenigsten Rechenschaft darüber abgelegt haben dürften, warum sie eigentlich fokussiert leben sollten. Mit anderen Worten: Sie haben sich selbst nicht davon überzeugt. Und deshalb fehlt es ihnen auch an einer der wichtigsten Triebkräfte für das kontinuierliche Bemühen um ein fokussiertes Leben.

