

**Der**

# Glücksmanager



**Zufriedener leben in  
Etappen und Projekten**

# Der Glücksmanager

Zufriedener leben in Etappen und Projekten

**Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.**

Copyright - Steve Grilleks

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Arzt, Psychologen, Juristen oder Wissenschaftler verfasst worden. Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung.

Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine psychologische, ärztliche, rechtliche oder soziale Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Holen Sie bei allen Fragen immer den Rat Ihres Hausarztes, Psychologen und anderen geschulten medizinischen oder psychologischen Fachpersonals ein.

Missachten Sie niemals professionellen, ärztlichen Rat und verschieben Sie keinen notwendigen Arztbesuch aufgrund von irgendetwas, das Sie gelesen haben.

Als Leserin und Leser dieses eBooks, möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantie oder Ähnliches gewährleistet werden kann. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden.

Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen (Anwendungen) selbst verantwortlich.

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	5
Schon die Biologie fördert Projekte.....	8
Was sind die Auslöser für ein Leben in Etappen?.....	10
Wer macht denn so etwas?.....	11
Vom Jäger und Sammler zum Single.....	15
Arbeitswelt hat sich extrem gewandelt.....	16
Welche Lebensformen gibt es?.....	17
Die Gefahr der Vereinsamung.....	18
Realistischer Check-up.....	18
Plus-Minus-Liste.....	20
Bisheriges Leben gar nicht so schlecht?.....	21
Elf Fragen bevor Sie planen.....	22
Die richtige Strategie.....	24
Gefährlich, wenn Wünsche das Leben bestimmen.....	25
Vagabund, Nomade, Jetsetter oder Globetrotter?.....	26
Leben in Etappen hat Konsequenzen.....	27
Warnung vor falschen Annahmen.....	28
Partnerschaft auf Zeit?.....	30

Kann Liebe in Etappen funktionieren?.....	32
Muss es immer Liebe sein?.....	32
Geht ein Leben auch ohne Verantwortung?.....	33
Alternative Lebens-Projekte.....	34
Stört Sie vielleicht was?.....	35
Können Sie sich nicht entscheiden?.....	37
Was wollen Sie eigentlich?.....	37
Welche Konsequenzen hat Ihr Entschluss?.....	38
Treffen Sie die richtige Vorbereitung.....	39
Sind Sie überhaupt belastbar?.....	40
Können Sie sich das leisten?.....	41
Der beste zeitliche Rahmen.....	43
Die Grenzen des Glücks.....	44
Muss man immer glücklich sein?.....	45
Vermeiden Sie Chaos im Leben.....	47
Bauch oder Kopf?.....	50
Was macht Sie wirklich glücklich?.....	51
Schlusswort.....	53

## Vorwort

Viele Menschen kommen mit ihrem Leben überhaupt nicht klar. Sie verzweifeln daran, es nie lange an einem Ort auszuhalten. Nirgendwo sind sie so richtig zu Hause – und sie lieben das Abenteuer, die Aufregung. Dabei spielen sie häufig mit dem Feuer. Ihr Leben muss ständig „Action“ bieten; und sie gehen an die Grenzen ihrer physischen, psychischen und finanziellen Möglichkeiten. Trotz ihrer Freiheiten leiden sie sehr – zumindest innerlich. Denn man sieht ihnen ihr Unglück nicht an. Das machen sie zu Hause in schlaflosen Nächten und quälenden Gedanken mit sich selbst aus. Ihre Umgebung versteht das flatterhafte Leben nicht. Freunde sind eher überrascht, manchmal enttäuscht, von den schnellen, neuen Entschlüssen, dem Hin und Her im Leben und der Unstetigkeit. Bisweilen fühlen sie sich Mitmenschen im Stich gelassen. Sie empfinden solche Menschen als unzuverlässig.

Befragt man Fachleute wie z.B. Psychologen, dann wissen die aus ihren Erfahrungen im Umgang mit solchen Patienten zu berichten: Sie sind nach ihrer Meinung krank und selbst unglücklich über ihre eigene Situation. Sie haben sich gerade für etwas entschieden, und am nächsten Tag trauern sie der alten Situation schon wieder hinterher. Dann verbrämen sie sich wieder in dem Alten, bis ihnen der Kragen platzt und sie in einer unüberlegten Ad-hoc-Entscheidung fast ihr ganzes Leben umkrempeln. Dieses hin- und hergerissen sein, so wiederum die Fachleute, kann man nur durch eine neue Lebensstruktur glücklich und zufrieden gestalten: nämlich das Leben in Projekte einzuteilen, in überschaubare Etappen, und so zu ordnen, dass man in Abschnitten seines Lebens glücklich wird.

„Projekte“ sind ja in unserer heutigen Arbeitswelt gang und gäbe. Sie sind dazu angelegt, bestimmte wichtige Aufgaben im Betrieb –

losgelöst vom Tagesgeschäft – zu planen und gut umzusetzen: etwa einen Brückenbau, ein neues Hochhaus, den Aufbau einer eigenen Marketing-Abteilung im Unternehmen oder den Internetauftritt einer Firma mit Online-Shop. Das sind klar umrissene Aufträge auf Zeit. Hat man die abgearbeitet, kümmert man sich entweder ums nächste Projekt – oder geht wieder auf Reisen, um bei einer anderen Firma anzuheuern und dort ebenfalls ein Projekt zu managen. Manche Menschen arbeiten ja auch nur als Projektmanager und sind dann quasi die fliegenden Teppichhändler der Moderne oder die Arbeitsnomaden des 21. Jahrhunderts wie die chinesischen Wanderarbeiter.

Genau so oder ähnlich kann das auch im persönlichen Leben funktionieren. Erfahrene Psychotherapeuten empfehlen Menschen in solchen Fällen, ihr Leben einfach in Etappen zu planen – und sich eben nicht dauerhaft festzulegen, nicht einen Wohnsitz als endgültig zu betrachten; eben nicht eine Lebensform oder Partnerschaft als bis ans Ende verbindlich anzunehmen; eben nicht beruflich die Lebensstellung zu suchen – sondern sich wohl für etwas entscheiden, aber nicht mit der Langzeit-Wirkung. So können auch Menschen glücklich werden, die sich nicht festlegen wollen. Sie sind dann in zeitlichen und räumlichen Etappen zufrieden und quasi ihr eigener Projekt-Manager: fürs eigene Leben in klar definierten Abschnitten und mit bestimmten Präferenzen.

**Beispiele:** Sie unternehmen eine einjährige Weltreise, legen ein Sabbatjahr ein, nehmen sich eine Auszeit nach ausgepowerter Kreativität so wie der Comedian Hape Kerkeling („Ich bin dann mal weg“) und begeben sich für ein Jahr auf den Jakobsweg, starten Ihren Berufsweg erst einmal mit einem sozialen Jahr; auch das „Studium Generale“ für ein Semester ist so etwas, wenn Sie sich noch nicht für ein bestimmtes Fach festlegen können. Gerade kreativ arbeitende

Menschen brauchen auch Phasen des Auftankens, um wieder neue Ideen zu produzieren.

Heutzutage muss nicht immer alles glatt laufen. Sogar der frühere Bundespräsident Wulff sprach von Brüchen im Leben. Wir gehen um Ecken und verlassen die Trampelpfade des Lebens. Dabei begeben wir uns auf abschüssiges Gelände. Nur die Orientierung dürfen wir nicht verlieren.

Dieses eBook zeigt Menschen, die unstetig und wechselhaft sind, wie Sie in Lebens-Etappen Ihr Glück finden; wie sie Struktur in ihr Auf und Ab bekommen – und wie sie mit dieser Lebensform auch glücklich leben. Vielleicht ist es ja sogar „die Lösung“ für Ihre persönliche Lebenssituation!?

## Schon die Biologie fördert Projekte

Jeder Mensch durchlebt unterschiedliche Entwicklungsphasen. Wie sich die Schlange in bestimmten Abständen häutet, so sollen wir – das behaupten zumindest die Anthroposophen – alle sieben Jahre in eine neue Rolle treten. Rein biologisch betrachtet entwickelt sich ja menschliches Leben durch Zellteilung bis hin zur Geburt, über Wachstum und Pubertät bis zur Geschlechtsreife – und irgendwann in Phasen wieder zurück bis ins Seniorenalter. So befinden wir uns also schon rein biologisch in unterschiedlichen Lebens-Etappen. Jede verlangt uns auch neue Rollen ab: als Baby, Kind, Jugendlicher, junger Erwachsener, in Familie und Beruf bis zum Ruhestand. Die Anthroposophen meinen, wir betreten jede Phase mit allem, was dazu gehört: neue Aufgaben, neue Fragen, neue Antworten, neue Orientierung – kurz und gut: Wir häuten uns alle sieben Jahre.

Und der Gedanke ist gar nicht mal so abwegig. In jeder Phase unserer Entwicklung begegnen wir neuen Menschen, machen wir zusätzliche Erfahrungen. Jede Reise erweitert unseren Horizont. Jeder Tag in unserer Arbeit verändert uns ein wenig. Wir selbst ändern uns, wenn wir uns verlieben, wenn wir ein Kind bekommen, wenn uns neue Verantwortung übertragen wird. Beobachten Sie sich selbst einmal, wenn Sie hart streiten: Während des Disputs verschieben sich Ihre Einstellungen ein wenig. Oder Sie lesen ein spannendes Buch, das Ihre Sichtweisen plötzlich unmerklich verschiebt. Sie diskutieren und merken, dass Ihre Standpunkte plötzlich durch Argumente der Gegenseite ins Wackeln kommen. „So habe ich das aber nicht gemeint“, korrigiert man sich dann. Auch alte Vorlieben können sich durch neue, bessere verschieben. Insbesondere schicksalhafte Ereignisse wie der Tod eines nahen Freundes oder Verwandten sind in der Lage, Sichtweisen plötzlich total zu verändern. Wenn Sie größere



Veränderungen planen, sollen das auch keine puren Frusttaten sein. Sie müssen wohl überlegt handeln und Ihre Situation genau analysieren. Wir neigen allzu leicht dazu, schnell die Segel zu streichen, wenn mal nicht etwas gleich funktioniert. Sie steigen ja auch nicht gleich aufs Kamel um, wenn das Reiten mit dem Pferd nicht klappt. Oder greifen Sie zur Trompete, wenn die Sie die ersten Töne auf dem Klavier nicht richtig getroffen haben? Wohl eher nicht. Aber manche Menschen sind so.

Das heißt nun nicht, dass Sie keine Träume mehr haben dürfen. Tolle Reisen, Superjobs, Traumfrauen? Warum nicht, aber überlegt und mit Plan. In Etappen also, geordnet so wie z.B. Torhüter Oliver Kahn. Der hatte schon als kleiner Junge das Ziel, einmal weltbester Torwart zu sein. Er hat sich sein großes Ziel in kleine Etappen eingeteilt: erst in der Jugend bester, dann bei den Amateuren, bei den Profis des Karlsruher SC, dann Stammtorwart bei Bayern München, danach Nationaltorwart, Champions League-Sieger und Welttorwart. Alles in kleinen, wohl überlegten Schritten, und alles mit hartem Einsatz. Nur so geht Traum! Veränderungen klappen nur in Einzelschritten. „**Etwas Neues muss her**“ ist ein **gefährliches Gefühl**. Nicht selten mündet es in einem satten **Kaufrausch**.

Unsere physische Entwicklung schafft alle sieben Jahre einen neuen Entwicklungssprung – bis hin zum Rückwärtsgang. Warum warten Sie nicht einfach den nächsten biologischen Sprung ab? Leben heißt auch immer wieder durch neue Räume gehen. Wer meint, in seiner körperlichen, geistigen, ja auch sexuellen Entwicklung fertig zu sein, hat aufgehört zu leben. Das Leben ist nun mal ein dauernder Entwicklungsprozess bis ins hohe Alter. „Wer rastet, der rostet“ – Menschen, die sich nicht entwickeln, auch im Kopf, ja, die werden echt eintönig und öde – auch im Sex; und schnell alt. Wir sind also als

Menschen von Natur aus schon in Etappen eingeteilt oder in Projekten. Die meisten Menschen setzten sich dennoch irgendwann fest.

## **Was sind die Auslöser für ein Leben in Etappen?**

Auslöser eines solchen Denkens und un stetigen Lebens können persönliche **Krisen** wie **Jobverlust**, die **Trennung** vom Partner oder der **Tod** naher Verwandter und Freunde sein. Lebenskrisen lassen eine gewisse **Orientierungslosigkeit** zurück. Oft entwickeln sich solche Prozesse auch schleichend über einen längeren Zeitraum. Aber es kann sogar andere Ursachen haben. Manche Menschen können eben keine festen Beziehungen eingehen. Sie sehen eine zu starke **Nähe als Bedrohung** an, als Unfreiheit, als Aufgabe ihrer eigenen Willens. Sie können Nähe einfach nicht ertragen. Gründe mögen schlechte Erfahrungen in der Kindheit sein, etwa häufige Streitigkeiten zwischen den Eltern zum Beispiel. Heimkinder sind davon öfter betroffen. Auch Opfer von Gewalt und sexuellem Missbrauch können Bindungslosigkeit als reinen Abwehrmechanismus produzieren. Andere wollen **keine Rücksicht** nehmen, sondern grundsätzlich egoistisch ihr eigenes Leben führen.

Wie auch immer: Man neigt dann dazu, sich in sein Schneckenhaus zurückzuziehen, **abzukapseln** und soziale Kontakte aufzugeben. Oft bedeutet **Trennung** auch **sozialer Abstieg**. Man muss Unterhalt für Frau und Kinder bezahlen; der Hausstand wird aufgeteilt; das Auto ist weg; Haus oder Wohnung werden versteigert. Plötzlich braucht man zwei Autos, zwei Wohnungen, zwei Einrichtungen. Was vorher gemeinsam genutzt wurde, muss nun neu angeschafft werden. Somit

sind auch **finanzielle Sorgen** Auslöser für Schwierigkeiten im Alleinsein, das einen schnell abdriften lässt.

Hier hilft nur eine klare Analyse. **Neue Strukturen** müssen dem Tag wieder einen Sinn geben. Fangen Sie in Kleinprojekten an; nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor; dafür sind ja Etappen da. Das ist sowieso immer der Tod aller Ziele: zu viel auf einmal. Sie brauchen motivierende kleine Erfolge, indem Sie die Etappen hin zum Lebensprojekt oder zum eigenen Glück machbar gestalten. Kleine Erfolge bauen auf und ermuntern zum nächsten Sprung.

## **Wer macht denn so etwas?**

Es betrifft mittlerweile gar nicht wenige Menschen. Denn unsere moderne, schnelllebige Zeit fördert auch den stetigen Wechsel – überall. Und wenn man die Psychologen, Therapeuten und Nervenärzte befragt, dann sind das immer mehr **Menschen aller Alters- und Gesellschaftsklassen**. „Ich leide darunter, mich nicht entscheiden zu können. Auf Dauer kann ich mich nirgendwo niederlassen“, klagt ein Patient seinem Arzt. – „Dann müssen Sie eben in Projekten leben. Halten Sie sich einen Anker, wo Sie geboren sind oder im Moment Ihre Wohnung haben. Dann nehmen Sie sich jetzt erst einmal das Projekt ‚Auswandern nach Südamerika‘ oder ‚Leben in Thailand‘ vor. Aber brechen Sie es nicht nach zwei Tagen wieder ab. Sie müssen es mindestens für ein paar Monate versuchen!“ – So oder ähnlich könnte ein Gespräch zwischen Patient und Arzt heute verlaufen.

**Und dennoch:** Wie wir oben bereits gesehen haben, muss der Hintergrund nicht unbedingt ein psychisches Problem sein. Lebensprojekte können vielfältige Gründe haben - heutzutage etwa oft auch

das **Burn out-Syndrom**: Der stressige Job hat Sie ausgesaugt; Sie sind innerlich leer, haben keine Motivation und Ideen mehr; Sie brauchen einen längeren Abstand, um wieder aufzutanken. Entweder gehen Sie zum Arzt oder nehmen sich selbst eine Auszeit. Die meisten Menschen können sich das jedoch nicht leisten, eben mal für ein paar Monate abzutauchen. Ideal wäre es, bei etwas ganz anderem zu entspannen: Kochkurs in Frankreich, Malerei auf Mallorca, Wandern in der Schweiz, Schiffstour durch die Karibik und so weiter.

Wir sind rasend **schnell global vernetzt** – warum dann nicht auch mal global verreisen, andere Kulturen kennenlernen, global arbeiten und **global leben**? Manche Jobs können gar von jedem Platz der Welt aus erledigt werden: Banker, Broker, Programmierer, Layouter, Texter und so weiter. In (Lebens-) Projekten zu denken und zu handeln, ist also gar **nicht** mal so **unnormal**. Es ist **ein Kind unserer Zeit**, ganz klar! Traditionelle Lebensweisen sind auf dem Rückzug.

Das moderne Leben mögen Sie vielleicht als **beliebig** empfinden, als **unverbindlich**, wenig verlässlich, ja auch ein wenig als **oberflächlich**. So ist aber nun mal die moderne Welt des World Wide Web, in der Sie Beziehungen per SMS beenden oder auf Emails einfach nicht mehr antworten. Die klassische Post existiert ja im Privaten kaum noch, mit der man sich romantische Liebesbriefe schrieb – wo bleibt eigentlich überhaupt das Gefühl, die Emotion, die Romantik? Einerseits kann man in sozialen Netzwerken gleich Hunderte von „Freunden“ auf einmal bekommen, andererseits wird auch vieles unpersönlicher. **Netz schafft Nähe und Distanz** zugleich. Doch gottseidank unterliegen wir auch nicht mehr quälenden **Zwängen**, die so mancher „Beziehung“ das Leben zur Hölle machten. Wir müssen eben nicht mehr heiraten, weil die Eltern Enkelkinder sehen wollen. Wir müssen nicht quälend und verletzend durchhalten, bis dass der Tod uns scheidet. Wir sind nicht

mehr auf ewig gebunden und lassen uns heute mehr denn je wieder scheiden. Trennung wird als etwas Normales empfunden. Klassische Familien sind nicht mehr der alleinige Hort von Kinderbetreuung. Selbst schwule oder lesbische Paare dürfen adoptieren und erziehen.

Der Markt stellt sich mit Wohnungsangeboten und Kaufgewohnheiten auf **immer mehr Singles** ein. Spezielle Kaufhäuser in bestimmten Regionen mit starker homosexueller Community wie in Köln zum Beispiel sind inzwischen mit einem Aufkleber „Gay friendly“ versehen, auch Hotels und Restaurants. Damit locken sie kaufkräftige Kunden, die in Boutiquen und Beauty-Shops viel Geld lassen.

Zwar bevorzugt die Mehrheit immer noch ein **geordnetes Leben** und richtet sich irgendwann dauerhaft ein. Sie werden sesshaft, finden ihren **Lebensmittelpunkt** und auch ihre **Lebensform**. Aber so sind auch **Patchwork-Familien** immer selbstverständlicher und Menschen, die bewusst **allein leben** wollen. Sie möchten auf niemanden Rücksicht nehmen müssen und frei bleiben: Beziehung ja, aber das eigene Rückzugsgebiet eben auch. Negativbeispiele hat es ja zur Genüge gegeben: Die große Liebe; man zieht zusammen; einer gibt seine Wohnung auf und verkauft seinen Hausstand; dann der große Knall; man steht plötzlich hilflos auf der Straße – vor den Trümmern seines Lebens.

Zu diesem modernen Leben gehört es aber auch, dass sich viele Menschen gar **nicht mehr auf ewig festlegen** wollen oder es nicht können. Manche empfinden das als Last, ja sogar als psychische Krankheit. Dabei verwechselt die Gesellschaft das allzu oft fälschlicherweise mit einer gewissen Bindungs-Unfähigkeit. Andere genießen es dagegen als pure Freiheit. Wenn sich sowieso alles rasend schnell verändert, warum soll ich dann nicht auch das Leben danach

ausrichten? Und es so genießen, wie man sich damit am besten wohlfühlt. Gerade heute muss es im Leben nicht immer glatt laufen. Wir sprechen von den **Brüchen im Leben**, von **Lebensabschnitts-Partnern**. Das ist nichts Schlimmes. Man muss nur wissen, wie man damit selbst klarkommt und dennoch glücklich lebt. Eben das ist die große Kunst. Viele nehmen sich die Freiheit der Moderne, beispielsweise alleine und unabhängig zu leben, bekommen dann aber ihren **Alltag nicht mehr in den Griff**. Sie können sich selbst nämlich nicht organisieren. Das ist ein weit verbreitetes Problem. Und dann irren sie entscheidungslos hin und her, finden den Ankerpunkt nicht mehr – bis hin zur völligen Verzweiflung an der eigenen Entschlusslosigkeit. Sie schwirren in immer kürzeren „Projekten“ durch eine schnelllebige, unpersönliche, moderne Zeit - und verlieren den Halt.

Um eine gewisse Ordnung ins Chaos zu bringen, ist **Struktur** vonnöten. Erfahrene Lebensberater empfehlen, in **Projekten zu leben** und sich dazu offen zu bekennen. Sie nehmen sich als ein „Projekt-Mensch“ quasi auf Zeit einen bestimmten Lebensabschnitt vor, aber dann auch in vollen Zügen. Darunter leiden, dass Sie eigentlich nirgendwo so richtig zu Hause sind, dürfen Sie dann aber nicht. Sie befinden sich in einem bestimmten Abschnitt, einem spannenden Projekt sozusagen.

Dieses eBook sagt nicht, wie Sie Ihr Leben hinbekommen. Aber es zeigt Ihnen Strukturen auf, um sich in dem wohlfühlen, wo Sie sich gerade befinden. Es hilft Ihnen, in klar umrissenen Etappen zu leben. Vielleicht ist es gerade diese Idee, die Menschen glücklich macht, die immer etwas Neues suchen. Aber auch das will gut vorbereitet und gelernt sein.

## **Vom Jäger und Sammler zum Single**

Wenn wir uns einmal die Geschichte der menschlichen Entwicklung anschauen und das verkürzt darstellen, dann sind wir in Stämmen und Sippen angefangen. Die Steinzeit-Menschen rotteten sich zum eigenen Schutz in Gruppen zusammen. Männer gingen auf die Jagd und sorgten für den Lebensunterhalt, verteidigten ihre Frauen und Kinder. Sie waren die Jäger und Sammler, zuerst mit gespitzten Steinen, dann aus Bronze und Eisen gefertigte Waffen und Arbeitsgeräte. Immer lebten sie in Gruppen. Das setzte sich bis ins Mittelalter und 19. Jahrhundert fort: das Zusammenleben in Familienverbänden, mehrere Generationen unter einem Dach. Erst gegen Ende des vorigen Jahrhunderts lösten sich diese Großverbände immer mehr auf: von Einzelfamilien bis hin zu Alleinerziehenden und Singles sowie gleichgeschlechtlichen Paaren. Neue Lebensmodelle kamen also hinzu. Regionale Unterschiede gibt es auch heute noch. In südlichen Ländern Europas sind Großfamilien immer noch anzutreffen. Ein Stadt-Land-Gefälle wird sichtbar. Der städtische Raum fördert Anonymität und Einzeldasein. Weitere Entwicklungen wie geringe Geburtenrate, Migrantenzuzug oder Spätaussiedler schafften Inseln in einer tendenziell sich grundsätzlich wandelnden Gesellschaft.

## **Arbeitswelt hat sich extrem gewandelt**

Dazu kamen gewaltige Veränderungen im Arbeitsleben: weg vom Langzeitarbeitsplatz hin zu befristeten Einsätzen. Eigentlich hat die Arbeitswelt das Denken in Projekten vorgelebt. Für die Wirtschaft hat es sich jedenfalls ausgezahlt, in Projekten zu denken und zu planen. Klar umrissene Aufgaben sind zu lösen. Das fördert auch die internationale Konkurrenzfähigkeit in einer globalisierten Welt. Langzeitbeschäftigte haben zwar auch definierte Aufgaben. Sie neigen

aber dazu, in ihrem Arbeiten zu erstarren. Routine lähmt bekanntlich. Projekte sind immer spannend. Sie geben Impulse. Daraus ist ein neues Berufsfeld, das des Projektmanagers, entstanden. Der muss nicht unbedingt Fach-Spezialist für das Gebiet sein, das er als neues Projekt managt. Dafür hat er seine Teammitglieder. Er ist darauf spezialisiert, eine klare Aufgabe erfolgreich zum Ende zu bringen und Klippen zu überwinden. Ist das Projekt abgeschlossen, endet auch sein zeitlich befristeter Vertrag. War er gut, bleibt er im Projekt: als Geschäftsführer oder Abteilungsleiter in der Management-Ebene. Oder er übernimmt das nächste Projekt, empfiehlt sich für höhere Aufgaben, geht zum nächsten Unternehmen. Klassische Projektmanager sind sehr flexibel und weltweit im Einsatz.

Nun wieder zurück zum „Projekt Leben“ oder zum Leben in Etappen. Aus dieser Kenntnis heraus ist es fast zwangsläufig, unser Leben nach der Arbeitswelt auszurichten und nicht die Arbeit nach dem Leben. Natürliche Grenzen sind da, wo Kinder die Schule besuchen oder die Partnerin/der Partner beruflich anders verpflichtet ist. Auch Immobilienbesitz könnte die Flexibilität einschränken. Bei Führungskräften ist das einfacher. Die haben mit dem Positionswechsel gleich zusätzliche Annehmlichkeiten im Paket: etwa auch einen Job für die Frau oder den Mann, die Betreuung der Immobilie und vieles mehr. Gehen wir aber einmal von dem ganz normalen Leben aus. Wer heute in der Arbeitswelt nicht flexibel bleibt, wird kaum mehr Chancen haben. Insofern gehören befristete Verträge auch zu unserem Alltag – auch als „Lebens-Projekt“.



## Welche Lebensformen gibt es?

Wir haben oben bereits die modernen Lebensformen angerissen. Selten leben noch Großeltern, Eltern und Kinder unter einem Dach. Eher ziehen Kinder manchmal wieder zu den Eltern zurück, wenn diese Pflege brauchen. Dagegen ist es heute fast normal, wenn zwei Partner zusammenleben, aber nicht heiraten und dann auch Kinder gemeinsam erziehen. Eine **Ehe ohne Trauschein** ist legal. In der klassischen **Patchwork-Familie** (englisch: Patchwork = Flickwerk) bringen Partner Kinder aus einer früheren Ehe mit und zeugen vielleicht auch noch gemeinsame. Dann ist der Nachwuchs untereinander **Halbbruder** oder Halbschwester. Gegenüber den mitgebrachten Kindern aus einer früheren Beziehung ist der Partner dann **Stiefvater**, also nicht leiblicher Vater – oder umgekehrt. Zudem treffen wir auf immer mehr **Alleinerziehende**, Mütter mehr als Väter. Der Begriff **Schlüsselkind** prägt dieses Leben, weil Kinder oft schon früh sehr selbständig leben. Gleichgeschlechtliche Paare, also **lesbische Frauen** oder **schwule Männer**, werden von immer mehreren Wohnungsvermietern akzeptiert. Zu beobachten ist auch, dass sehr **junge und** relativ **alte** Partner zusammenziehen. Wir müssen uns also in relativ kurzer Zeit mit ziemlich vielen neuen Begriffen und Formen des Lebens auseinander setzen. Die Bindungen haben sich gelockert. Hohe Scheidungsraten und immer weniger Geburten kennzeichnen zusätzlich das Bild.

## Die Gefahr der Vereinsamung

Ein solches Leben ist aber auch gefährlich, denn Sie können dabei auch schneller vereinsamen. Jeder Mensch ist anders gestrickt. Es gibt den offenen, kommunikativen Typen, den Selbstbewussten, aber auch den

in sich gekehrten, introvertierten, scheuen Menschen. Letzterer hat es natürlich schwerer. Wenn hier Beziehungen in die Brüche gehen, ist es nicht einfach, unter Leuten zu bleiben. Oft ziehen sich diese Menschen zurück, vereinsamen, brechen die letzten sozialen Kontakte ab. Manche vergammeln sogar. Alleinsein schafft nicht jeder. Sie müssen sich das genau überlegen. Es ist eine schmale Gratwanderung zwischen Kompromissen in der Beziehung und der auch riskanten grenzenlosen Freiheit.

Sie brauchen **Selbstdisziplin**, klare Strukturen in Ihrem Tagesablauf und natürlich konkrete Vorstellungen von dem, was Sie wollen. Planlos marschieren Sie nämlich direkt in die **Selbst-Isolation**. Damit Sie nicht ziellos umherirren, brauchen Sie ein strukturiertes Lebens-Projekt.

## **Realistischer Check-up**

Bevor Sie sich zu einem Leben in Projekten bekennen, sollten Sie einen realistischen Check-up machen. Denn hier beginnen die meisten **Fehler**. Schnell machen Sie sich selbst etwas vor, vergessen vielleicht lebenswichtige Dinge und sind dann plötzlich in einer Falle. Sie kommen in Ihrem Projekt plötzlich zu dem Ergebnis: Sie haben Essentielles nicht bedacht. Und schon bricht Ihr Kartenhaus Lebensprojekt wieder zusammen. Eine Säule ist Ihnen weggebrochen. Ein **Beispiel**, wie es tausendfach in Deutschland passiert, soll das verdeutlichen:

Ihre Kinder sind erwachsen. In der Ehe läuft es nicht mehr so. Sie lassen sich **scheiden** – leben plötzlich alleine. Die einen sehen das als Befreiung mit ungeahnten Möglichkeiten, endlich ihr Leben so leben zu können, wie sie es sich immer gewünscht haben. Andere verzweifeln

daran, weil sie mit ihrer Freiheit, ihrem Alleinsein nichts anfangen können und damit dann nicht klar kommen.

Gehen wir einmal vom ersten Fall aus. Sie sind frei und das Ende im Beruf naht. Vielleicht sind Sie schon im Vorruhestand. Also, was hält Sie noch auf? Sie können endlich das tun, was Sie immer schon wollten. Verreisen Sie, beschäftigen Sie sich mit dem Lieblingshobby, suchen Sie sich eine neue Partnerin, gehen Sie tanzen oder was auch immer. In unserem Beispiel hat sich jemand, sagen wir, in den Kopf gesetzt auszuwandern. Irgendein fernes Land, Sonne, Meer, Berge reizen ihn. Wo kann ich mit meiner bescheidenen Rente dennoch gut leben, möglichst unter Palmen? Sie entscheiden sich für Thailand oder Paraguay, weil das aus finanziellen und Klima-Gründen naheliegt.

Und Sie planen das gut, indem Sie erst einmal für einige Wochen Land und Leute erkunden, die Lebensumstände kritisch beurteilen, Infrastruktur, Kommunikation, Lebensweise, Essen, Mentalität, Sprache kritisch bewerten. Sie haben sich gut informiert, und nun treffen Sie eine sehr bewusste Entscheidung: Ich wandere nach Paraguay aus. Dabei haben Sie in Ihrem Check-up einen **entscheidenden Fehler** gemacht: Sie sind nicht ganz gesund und brauchen gute medizinische Versorgung sowie einen Notfalldienst in Ihrer Nähe. Vor allem sind Sie ständig auf Medikamente angewiesen. Das haben Sie übersehen. Und Ihr finanzielles Polster ist momentan aufgrund Ihrer Scheidung und dem Unterhalt dahin geschmolzen. Sie gehen zwar mit einer für paraguayische Verhältnisse guten Rente ins Ausland, können sich aber vor Ort nicht mal ein paar Annehmlichkeiten wie eine gute orthopädische Matratze, ein gebrauchtes Auto und ein paar Einrichtungsgegenstände leisten, an die Sie gewöhnt, die aber vor Ort nicht vorhanden sind. Sie haben ferner vergessen, Ihren Posteingang, etwa von der Rentenversicherung, zu klären. Schon stehen Sie vor drei

dicken Problemen, die Ihr Abenteuer zu einem einmaligen Erlebnis machen. Sie haben sich das nicht gut überlegt. Ihr Projekt steht auf der Kippe – oder vor dem Desaster. Ihr Check-up war also nicht gut. Sie haben nicht sorgfältig genug nachgedacht.

## **Plus-Minus-Liste**

Dafür hilft nur eine **glasklare Plus-Minus-Liste**. Am besten lassen Sie die **von Freunden überprüfen**. Mit anderem Blick entdeckt man Haken und Ösen. Bei einem so wichtigen Projekt muss alles stimmen. Einen Fehler dürfen Sie sich nicht erlauben. Deshalb gilt hier wie bei allen Zielen, die man angeht: in kleinen, machbaren Schritten planen. Hätten Sie Ihr Projekt Auswandern erst einmal nur auf ein Jahr angelegt und sich den Rückzug offen gehalten, wäre das besser gewesen. Sie müssen sich bei Lebensprojekten selbst klare Ziele vorgeben, auch zeitliche, die unbedingt einzuhalten sind – Abbruch vorher nicht erlaubt! Denn sonst tutschen Sie wirklich wie ein Pingpongball durch die Weltgeschichte. Sie sind dann quasi ein herrenloses Boot ohne Steuermann, und das kann in der Fremde schnell auf eine Klippe auflaufen.

Verstanden? Die Liste, was spricht dafür, was dagegen, muss stimmen. Klare Analyse, bevor Sie ein Lebensprojekt angehen. Sonst klappt es nämlich nicht. Und denken Sie lieber ein paar Tage länger nach, bevor Sie Ihre Entscheidung treffen.

## **Bisheriges Leben gar nicht so schlecht?**

Das Nachdenken über das bisherige Leben kann nämlich durchaus zum Ergebnis haben, dass Sie es gar nicht mal als so schrecklich empfinden.

Sie würden dagegen eher Ungewissheit eintauschen. Eigentlich könnten Sie also ganz gut so weiterleben. Warum also nicht? Nur hier und da ein bisschen Kosmetik, ein paar Veränderungen, ein neuer Schreibtischstuhl zum Beispiel, ein Fernsehsessel, einen Whirlpool, eine großflächige Fototapete mit Sternen, Himmel und Milchstraße über dem paraguayischen Chaco, ein wunderbarer Seeblick von einem bewaldeten Hügel – das kann Ihnen Auswanderer-Feeling zu Hause bieten – mit den Annehmlichkeiten eines abgesicherten Sozialsystems.

Natürlich können Sie auch Problemlösungen vor Ort angehen, etwa eine gute Krankenversicherung, die annähernd das abdeckt, was Sie in Deutschland bekommen. Nur muss das zu Ihrem Geldbeutel passen. Man darf auch durchaus kreativ sein und etwas Risiko wagen, etwa vor Ort ein paar Euros dazu zu verdienen, durch Übersetzungen, handwerkliche Hilfen, Internetjobs, Texte schreiben, Arbeiten am Computer und so weiter. Man braucht ja auch im Auswanderungsland Aufgaben. Oder wollen Sie sich nur auf die faule Haut legen? Das können Sie auch auf Mallorca. Dafür müssen Sie kein fernes Land ansteuern.

Sie sehen also: Lebens-Projekte sollten genau so **strategisch geplant** werden wie Projekte in Unternehmen – nur Sie müssen es selbst mit Ihrem Kopf, Ihrem Charakter, Ihren Wünschen und Möglichkeiten abgleichen. Firmen haben dafür ganze Stäbe, technische Hilfsmittel und professionelle Instrumente. Machen Sie sich also nichts vor. Vergessen Sie Ihr Wunschdenken. Bleiben Sie beim Thema. Der Check-up muss ehrlich sein, um hinterher auch glücklich damit zu werden.

# Elf Fragen bevor Sie planen

## Folgende Fragen sollten Sie sich dabei stellen:

1. Wo befinde ich mich im Moment? – exakte Situation
2. Was gefällt mir nicht?
3. Was will ich? – Wünsche, Träume, Pläne
4. Welche Konsequenzen hat das?
5. Was kann ich? – emotional, finanziell, konditionell
6. Was muss ich ändern, um das Ziel zu erreichen?
7. Wie plane ich das realistisch? Schritt für Schritt
8. Wie vermeide ich spontane, unüberlegte Schnellschüsse?
9. Wie vermeide ich Chaos?
10. Welchen zeitlichen Projektrahmen lege ich fest?
11. Was ist zu organisieren?

Natürlich hängt das Leben in Projekten entscheidend davon ab, ob es Sie **allein** betrifft, Ihren **Partner** oder Ihre Partnerin/**Familie** mit tangiert, Ihren **Job** betrifft. In der Regel plant man Lebens-Projekte, wenn man **frei** und **ungebunden** ist. Sonst wird es schwierig. Ein Lebens-Projekt zu zweit setzt viel Unabhängigkeit voraus – etwa wenn man gemeinsam einen Ein-Jahres-Segeltörn um die Welt macht. Mit Kindern muss man wiederum Schulumöglichkeiten und Ärzte im Umfeld mitberücksichtigen. Es kann auch nur die berufliche Unabhängigkeit in der Karibik bedeuten, wenn man gemeinsam ein Internetgeschäft aufzieht. Der Regelfall für Lebensprojekte ist aber die „Insellösung“, so nennen wir es mal: Eine Einzelperson teilt sein Leben in Projekte, in Abschnitte ein – und wird damit echt glücklich. Darum geht es nämlich: glücklich zu werden.

Wie ist denn die **tatsächliche Realität**? Die meisten Menschen in solchen Situationen haben doch gar nicht den Mumm, etwas zu verändern und dann auch noch in Etappen – um Gottes willen! Wir sind doch überwiegend wohlbehütete Sicherheits-Fanatiker mit sozialer Hängematte. Lebensprojekte erfordern Mut, deshalb auch gleich die klare Frage: Sind Sie überhaupt ein Projekt-Typ? Bei den meisten Menschen erledigt sich hier die weitere Etappen-Überlegung schon. Viele erstarren doch in ihrem Driss. Alles läuft nicht mehr so rund. Man zieht sich zurück. Die Flasche wird der beste Freund. Man ist allein, will auch so bleiben, bricht soziale Kontakte ab, vernachlässigt sein Äußeres – und dann fällt es auch schwer, neue Netzwerke wieder aufzubauen. Der Zug ist abgefahren. Man rutscht in einen gefährlichen Kreislauf.

Was glauben Sie, wie viele Menschen aus diesem Loch **von selbst wieder rauskommen**? – Die wenigsten! Meistens geht das nur mit professioneller Hilfe eines Therapeuten. Oder eben mit einem Leben in Etappen! Man muss dazu eine innere Bereitschaft haben. Lebensprojekte gehen nur über den Kopf – wie übrigens auch, sich das Rauchen abzugewöhnen, sich einen Waschbrettbauch anzutrainieren, abzunehmen oder sich seine Traumfrau zu ergattern. Die innere Motivation zum Projekt muss her – und Ihre Triebfeder ist das Glück, das Sie suchen. Sie haben das eine Ziel, nämlich glücklich zu werden. Das ist doch etwas ganz Fantastisches. Wer glücklich ist, lebt gesünder, hat mehr vom Leben, ist ausgeglichener, wirkt gelassener. Glückliche Menschen hat man gern in seiner Umgebung. Denn Glück strahlt ab, davon will man doch eine Portion abbekommen. Mit sich selbst zufrieden zu sein, ist doch wunderbar. Dann gehen automatisch viele Dinge wie Job, Kontakte, Erfolg gleich viel leichter.

## Die richtige Strategie

Ein Leben in Projekten funktioniert nur mit einer klaren Strategie. Wie Sie bereits aus dem Check-up-Plan ersehen, muss auch ein Leben in Etappen gut organisiert werden. Sonst leben Sie in dauerndem Chaos. Ausgehend von der gegenwärtigen Bestands- oder Lebensanalyse müssen Sie sich selbst klar die Frage beantworten: Was will ich eigentlich? Nehmen wir einmal an, Sie leben allein, sind ungebunden, haben keine Verpflichtungen und können eigentlich machen, was Sie wollen. Wenn das so zutrifft, geht es um Ihre Wünsche, Träume, Ziele. Was wollen Sie, damit Sie glücklich(er) werden? Was kann Sie also glücklich(er) machen? Übrigens, die gleichen Fragen stellen Sie sich auch, wenn Sie einen Partner oder eine Partnerin haben. Die müssen Sie dann nur davon überzeugen, mit ihnen gemeinsam in Etappen zu leben. Manchmal kann der starke Wunsch nach Projektleben auch die Trennung bedeuten. Es geht ja um Ihr Glück. Wichtig ist also am Anfang eine **selbstkritische Einschätzung** Ihrer gegenwärtigen Situation. Wenn Sie schon das nicht hinbekommen, ziehen Sie einen guten Freund oder Freundin zurate. Dann brauchen Sie nämlich jemanden, der Sie von außen, aus der Distanz heraus betrachtet und Sie gut kennt. Besprechen Sie mit ihm oder ihr die Selbsteinschätzung. Von dort bekommen Sie dann Hinweise auf Dinge, die Sie vielleicht übersehen. Manches gerät in Vergessenheit, anderes steht im Hintergrund. Es kommt auch auf Ihre **gegenwärtige Gemütslage** an, wie Sie die Dinge betrachten und bewerten. Eigentlich ist es immer gut, jemanden den **Gegen-Check** machen zu lassen. Ein guter Freund als unabhängiger Dritter kann Sie hier vor Schaden bewahren.



## **Gefährlich, wenn Wünsche das Leben bestimmen**

Haben Sie nun Ihren gegenwärtigen Zustand richtig beschrieben, sollten Sie Ihre **Wünsche** dagegen setzen. Offensichtlich läuft ja nicht alles rund in Ihrem Leben. Also gibt es **Verlangen nach Veränderung**. Aber: **Nicht jeder Wunsch nach Veränderung begründet gleich ein Leben in Projekten** – Vorsicht! Formulieren Sie also exakt, was Sie möchten: Wie und wo wollen Sie leben? Immer schön unter dem Gesichtspunkt, was Sie glücklich macht! Möchten Sie allein bleiben, unabhängig sein? Gefällt Ihnen Ihre bisherige Wohnung nicht mehr? Wollen Sie von der Stadt aufs Land oder umgekehrt? Brauchen Sie ein bequemeres Bett, einen Fernsehsessel, eine Couch oder was auch immer – vielleicht einen großen Schreibtisch?

## **Vagabund, Nomade, Jetsetter oder Globetrotter?**

Es gibt chaotische Menschen und penible Ordnungsfanatiker, die sich in ihrer bisherigen „Haut“ daran gehindert sahen, ihr Leben wirklich auszuleben. Sie sehnen sich nach Freiheit. Manche sind **moderne Vagabunden, Jetsetter** oder **Globetrotter** und eigentlich nirgendwo so richtig zu Hause. Sie sind wie die **Nomaden**, die alle paar Wochen ihre Zelte wieder abbrechen und zum nächsten Ort wandern. Nur die Nomaden im wirklichen Leben müssen es ja so machen, weil ihr bisheriger Ort keine Lebensgrundlage mehr bietet; die Wiesen sind abgegrast wie bei den **Schäfern**, die ständig neue Weideflächen für ihre Herden suchen und von Platz zu Platz wandern. Oder nehmen Sie einen **Wanderzirkus**, der irgendwann an einem Ort keine Zuschauer mehr findet, weil alle das Programm kennen. Der zieht einfach weiter – aus der Notwendigkeit, finanziell zu überleben. Sie sehen also: Es gibt

natürliche Zwänge, in Projekten zu leben – Sie aber haben diesen Druck eigentlich nicht.

Sie müssen nicht wie ein Zirkus wandern, aber Sie wollen umherstreifen. Dann leben Sie halt aus Ihren Koffern, und es darf Sie nicht nerven, in relativ kurzen Abständen aus- und wieder einzupacken. Es kann ja auch wahnsinnig interessant sein, nicht immer alles am rechten Ort zu haben. Das ist mitunter auch langweilig. Deshalb raten Experten, hin wieder die Möbel umzustellen, neu zu dekorieren, die Wohnung zu renovieren. Schon eine andere Farbe sorgt für Abwechslung. Das ist übrigens ein gutes Rezept gegen schnell aufkommende Langeweile. Verstellen Sie mal die Blumen, rücken Sie die Couch um, stellen Sie den Tisch vors Fenster, hängen Sie andere Gardinen auf oder kaufen Sie ein neues Badetuch. Das wirkt schon Wunder und beugt dem totalen Veränderungswillen vor; Aufpeppen nennt man das. Peppen Sie also Ihr Leben erst einmal auf, bevor Sie es total verändern wollen. Dann können Sie immer noch **Lebens-Nomade** werden.

Nachdem Sie sich klar darüber sind, was Sie verändern wollen und was Ihnen nicht am bisherigen Leben gefällt, haben Sie nun eine lange Liste mit **Wünschen**. Diese unterteilen Sie nun in **realistische** und **Langzeitprojekte**. Es gibt solche, die man relativ leicht mit Veränderungen umsetzen kann. Und es gibt andere, wie etwa nach der Traumfrau, dem Rennwagen, der Yacht oder dem Auswandern in die Karibik, die nur Schritt für Schritt langfristig angepackt werden können. Um schnell glücklich zu werden, nehmen Sie sich die Wünsche vor, die Sie selbst relativ einfach umsetzen könnten. Etwa eine neue Wohnung oder eine größere Reise. Wirkliche Lebensetappen jedoch müssen sorgfältig geplant werden.

## Leben in Etappen hat Konsequenzen

Wollen Sie Ihr Leben in Projekten führen, dann müssen Sie auch eine Liste mit möglichen **Konsequenzen** schreiben. Was könnte passieren, wenn ich für ein oder zwei Jahre oder für immer Deutschland den Rücken kehre? Das wird sehr viel sein: von der Post bis zur Rentenzahlung, von Krankenkasse bis soziale Netzwerke und noch mehr. Es hängt auch immer von der Einstellung ab. Mancher legt auf Post keinen Wert. Das wäre für ihn kein Hinderungsgrund. Krankenkasse? Das kann man auch im neuen Gastland regeln. Rentenzahlung? Ist geregelt! Freunde? Soziale Netzwerke? Kann man heutzutage auch übers Internet weltweit aufrecht erhalten.

Es gibt einfachere Lebens-Projekte: Sie entscheiden sich, allein zu leben. Dann organisieren Sie das vor Ort, suchen eine entsprechende Wohnung und richten sich ein. Versuchen Sie es einfach mal. Geben Sie sich selbst ein **Zeitfenster**. Und danach wird Bilanz gezogen: Ist das etwas für länger? Dann auf zum nächsten Projekt!

Wir haben ja oben bereits gelesen, sich **nicht entscheiden** zu können, ist ein weit verbreitetes Phänomen. Oder immer hin und her zu schwanken, sagen wir, zwischen Heimat und Ferne, zwischen gemütlicher Stube und Abenteuer. Das ist auch eine **Folge unserer schnellen Zeit**. Das **Internet hetzt** uns förmlich, eine Email jagt die nächste. **Multi-Tasking** nennt man das: in mehreren Chats, Foren, Blogs, Email-Accounts und SMS gleichzeitig zu sein und am Ende gerade nicht mehr zu wissen, wo man ist. Sich in den Fängen des Netzes verheddern. Wir sind elektronisch überflutet. Da ist es doch gar nicht verwunderlich, dass man nicht mehr weiß, wo man seinen Anker

legen soll. Alles ist irgendwie schön, doch wo am schönsten, wo will man bleiben? Da beginnt die große Rat- und Hilflosigkeit.

## **Warnung vor falschen Annahmen**

Doch **machen Sie** sich bitte **nichts vor**. Viele Vorhaben scheitern nämlich an **unrealistischen** Gedanken, **falschen** Annahmen oder Erwartungen. Deshalb ist der realistische Check-up so wichtig – auch was Ihre Erwartungen angeht.

**Beispiel:** Wenn Sie auswandern wollen, ist es unbedingt nötig, mindestens vier Wochen lang in dem Land Ihrer Träume nicht unter Urlaubs-Gesichtspunkten zu leben, sondern eben unter ganz normalen Lebens-Umständen. Leben Sie in dem Land, in der Infrastruktur, mit den Menschen, der Kultur, dem Essen, dem Gesundheitswesen und auch den Eigenarten. Sie können in einem südamerikanischen Land nicht um 22 Uhr auf Ihre nachbarschaftliche Ruhe pochen und mit der Polizei drohen. Sie müssen mit ohrenbetäubendem Lärm aus Auto-Lautsprecherboxen rechnen. Häufige Feiern mit Knallern auch tagsüber sind an der Tagesordnung, übrigens auch in China oder Thailand. Wenn Ihnen das alles gegen den Strich geht, dann lassen Sie es. Sie werden nicht glücklich. Richten Sie sich lieber zu Hause südamerikanisches Feeling mit Caipirinha und Havanna-Zigarre ein. Wie gesagt, eine hübsche Fototapete von der Copacabana in Rio tut´s dann auch. Dann lieber nicht auswandern. **Realistische Annahmen**, und die bekommen Sie nur, wenn Sie das vorher einmal möglichst lange **vor Ort getestet** haben. Erst dann ist Ihr Lebens-Projekt Auswandern abgesichert. Genauso gilt es bei allen anderen Wünschen nach einem Leben in Etappen. Machen Sie sich nicht unglücklich(er)!

Oder Sie Starten ein **Lebens-Projekt „Alleinsein“**. Schätzen Sie sich selbst richtig ein. Können Sie das, sind Sie ein Mensch, der damit klarkommt, oder wollen Sie nur Ihre Freiheiten? Es gibt ja durchaus Menschen, die sich in Ihrem Alleinsein gut organisieren. Die finden immer schnell Anschluss und würden sich das auch im Ausland zutrauen. Haben Sie das aber noch kein einziges Mal probiert, sollten Sie es erst probeweise testen. Es ist nämlich nicht einfach, von jetzt auf gleich ohne jemanden um sich herum zu leben, nicht den rettenden Anker zu haben. Aber wenn Sie immer schon der Typ waren, Ihre Dinge mit sich selbst auszumachen, könnte das was werden.

Man kann also auch als **Lebens-Nomade** in überschaubaren Etappen glücklich werden. Das ist ein spannendes, aufregendes Leben. Sie saugen viele Eindrücke auf, sind in unterschiedlichen Kulturen zu Hause, werden so quasi zum Kosmopoliten – zum Weltbürger. Sie kennen sich in New York genauso aus wie auf Kho Samui, in der Karibik oder in Singapur, kennen die Stadtpläne von Rom, Paris, London oder Moskau. Lebensprojekte bilden auch. Sie müssen sich mit fremden Sprachen auseinandersetzen, Essen, Kulturen und vielem mehr. Sie bleiben geistig fit, und Ihr Leben bietet immer „Action“.

## **Partnerschaft auf Zeit?**

Leben in Projekten kann alles bedeuten, auch eine **Partnerschaft auf Zeit**. Erinnern Sie sich noch an die CSU-Landrätin Pauli, die eine Ehe auf Zeit einführen wollte? Nach sieben Jahren sollte man sich noch einmal entscheiden und sein Eheversprechen wiederholen oder auseinandergehen.

Das rüttelt natürlich an den Grundfesten christlich-abendländischer Wertvorstellungen. Lebensabschnitts-Partner sind eigentlich nichts anderes als Lebensprojekte. Man geht nicht gleich mit der Verbissenheit ewiger Treue ans Werk, sondern sieht die Dinge etwas lockerer. Existenzängste beim Verlassen werden dürfen nicht den Zwang auf Ewigkeit begründen. Sonst schaut man sich wirklich später die streitenden Senioren-Paare im Supermarkt an. Was ist nicht alles schon an **zwanghaftem Unsinn** im Leben betrieben worden, nur um zusammen zu bleiben – wegen der Kinder und Versorgung. Man hat gleich **Existenzangst**, auch beim **Jobverlust**. Alles ist halb so schlimm, und für jedes Problem gibt es eine Lösung. Nichts ist endlich, nur der Tod.

Wenn man mit diesem Gedanken auch ans Leben geht, wird man allein schon lockerer. Es verändert positiv Ihre **Lebensqualität**. **Panik blockiert** wie das Kaninchen vor der Schlange. Im Schock des Moments macht man **Fehler**. Entscheiden Sie nie im Angesicht der vermeintlichen Katastrophe. Eine Nacht später sieht alles anders aus und man ärgert sich über spontane Fehlschüsse.

Manchen Leuten sieht man diesen Frust im zerfurchten Gesicht an. Sie sind im Innersten unglücklich, kommen aber aus ihrer Haut nicht mehr raus. Was würden solche Menschen in einem Leben in Etappen wieder auftauen und glücklich werden! Sie kennen diese Möglichkeit einfach nicht. So wie ein Schwuler mit einem frühen Coming out den Befreiungsschlag wagt, dann aber als zufriedener Mensch weiterlebt, sollte man beizeiten sein Lebensprojekt starten. Mit 60 kann es zu spät sein, weil man unflexibel geworden ist. Mit 60 haben sich Lebensstrukturen verfestigt, ist man sesshaft geworden. „Was will ich mich jetzt noch grundsätzlich für ein paar Jahre verändern?“ – Falsch! Und wenn es wirklich nur ein paar wenige Jahre sind, die haben Sie

dann aber wirklich glücklich gemacht. Für Veränderung ist es nie zu spät. Lebensqualität auch im Alter kann sehr erfrischend wirken.

Wenn Sie aber vom Naturell ein wechselhafter Mensch sind, Veränderung lieben, sollten Sie es mal probieren. Binden Sie sich nicht auf Dauer. **Leben Sie auf Zeit.** Und nehmen Sie sich ein Beispiel an der jungen Lesbe, die es früh allen gesagt hat. Ja, die ist vielleicht einmal durch die Hölle gegangen, dann hat es ihr aber lange Zeit gut getan, und sie ist glücklich. Also zögern Sie nicht mit Ihrem Projekt Leben. Trauen Sie sich und warten nicht.

## **Kann Liebe in Etappen funktionieren?**

Wenn auch von einer befristeten Ehe die Rede war, so ist Liebe unteilbar. Entweder liebe ich einen Menschen, oder ich bin nur an vordergründigem Sex und damit an der Befriedigung meiner Bedürfnisse interessiert. Liebe auf Zeit geht nicht. Man stürzt sich selbst in ein emotionales Chaos. Liebe in Etappen ist deshalb nicht denkbar; es ist eher „just for fun“, also ein Projekt zum reinen Vergnügen. Liebe kann erlöschen, indem man sich nach Jahren nichts mehr zu sagen hat. Liebe wird allzu oft nur auf Sex reduziert. Liebe muss nicht unbedingt etwas mit Sex zu tun haben. Liebe heißt in erster Linie Achtung, Loyalität, füreinander da sein – wie es so schön in der Ehe-Formel heißt „... bis dass der Tod Euch scheidet“. Insofern sollten Sie es ganz schnell vergessen, in Etappen lieben zu wollen. Das ist schon im Ansatz falsch gedacht.

## **Muss es immer Liebe sein?**

Natürlich muss es nicht immer Liebe sein. Und doch, ja auch. Es gibt durchaus Menschen, die bindungslos sind und zeitlebens bleiben, die Nähe nicht an sich heranlassen können. Ein Leben ohne Liebe geht also auch. Liebe ist ja auch etwas ganz Besonderes. Sie muss wachsen. Man spricht zwar von der Liebe auf den ersten Blick; aber auch die muss sich erst einmal richtig intensiv entfalten; sie muss im Alltag ihre Bewährungsprobe überstehen. Ein Leben in Etappen muss kein Liebes-Projekt sein; kann es aber. Und dann kann sich daraus auch Liebe entwickeln. Menschen können durchaus gut leben, ohne je wirklich geliebt zu werden. Aber Liebe ist auch so vielfältig. Wie leicht geht uns „Love you“ im Internet-Chat über die Tasten – Liebe? Wohl eher nicht; einfach nur mal so dahin gesprochen ohne jede tiefere Bedeutung. Und doch begegnen wir viel Liebe im Alltag. Die Seniorin, der wir über die Straße helfen, lächelt uns mit viel Liebe an; wir danken der Verkäuferin mit einem liebevollen Kompliment; der Arzt wendet sich mit Liebe einem kranken Patienten zu; Kinder pusten uns mit Liebe einen Kuss zu. Es gibt so viele Liebesbeweise. Ohne Liebe wäre die Welt schrecklich arm. Aber wer will, kann auch ohne Liebe leben.

## **Geht ein Leben auch ohne Verantwortung?**

Man sollte als Eltern seinen Kindern gegenüber verantwortlich sein, sie vor Gefahren beschützen. Wir fahren verantwortlich mit dem Auto auf den Straßen. Im Beruf übernehmen wir Verantwortung für unser Handeln als Maschinenführer, Busfahrer oder Konstrukteur. Und dennoch gibt es Menschen, die keine Verantwortung tragen wollen oder können. Das ist ein Drahtseilakt und nur schwer vorstellbar. Man hat als erwachsener Mensch in so vielen Lebenssituationen Verantwortung:



für seinen Partner, seine Kinder, seine Mitarbeiter, gegenüber seinen Mitmenschen – und letztendlich auch **für sich selbst**. Wer nicht einmal Verantwortung für seine eigene Gesundheit übernimmt, lebt gefährlich. Aber schließlich sagen auch erfahrene Therapeuten: Das geht – ein Leben ohne Verantwortung. Und es muss auch gehen. Denn würde man einem Familienvater vorwerfen, er sei unverantwortlich, weil er seine Familie verlassen hat, müsste der sich ein Leben lang Vorwürfe machen. Insofern ist hier die Absage an Verantwortung auch ein reiner Abwehrmechanismus gegen mögliche psychische Störungen. Es gibt viele Menschen, die es nie gelernt haben, Verantwortung zu tragen. Die lehnen das dann auch in ihrem Alltag ab – oder können es einfach nicht. Sie müssen es für sich einfach wahrnehmen und auch wissen. Natürlich darf das nicht zu einer gewissen Rücksichtslosigkeit führen – etwa im Straßenverkehr. Etwas Verantwortung behält man daher latent immer: Man kann nicht betrunken mit dem Auto fahren, sonst hat das empfindliche Konsequenzen. Auch sonst werden Menschen, die keine oder wenig Verantwortung übernehmen, anecken und Probleme haben. Genauso wie ein Leben in Etappen auch Konsequenzen hat.

## **Alternative Lebens-Projekte**

Oder nehmen Sie das **Lebensprojekt „Spiritualität“**. Entdecken Sie Ihr Glück vielleicht in einem spirituellen Leben. Manche Menschen ziehen sich bewusst nach einem stürmischen, arbeitsreichen Leben in ein Kloster zurück. Dabei steht oft die Frage „Wofür lebe ich eigentlich?“. Sie ergründen den Sinn ihres Daseins, um daraus wieder neue Kraft zu schöpfen, einen neuen Lebensabschnitt zu beginnen, sozusagen ein neues Projekt zu starten. So übernehmen beispielsweise die Frauen auf der japanischen Insel Okinawa mit prozentual den meisten Hundertjährigen nach einem erfüllten Leben die Rolle

spiritueller Vordenker in ihrer Gesellschaft. Nach Ehe und Kindererziehung suchen sie sich neue Aufgaben in der Spiritualität. Sie erreichen als Mittler quasi zwischen Himmel und Erde ein hohes Ansehen.

So mancher entdeckt „am Abend seines Lebens“ die Ader zur **Literatur** oder **Malerei** – und ist dabei sogar recht erfolgreich. „Wenn ich mal pensioniert bin, schreibe ich einen Roman“, wünschen sich viele. Warum denn nicht beizeiten damit anfangen? Warum wollen Sie so lange warten, bis Sie Senior sind? Natürlich kann das auch ein Lebensprojekt werden. Legen Sie die Fesseln Ihres Berufs als Lehrer, Ingenieur oder Beamter ab. Machen Sie endlich das, wonach Ihnen schon ein Leben lang ist. Starten Sie vielleicht mit einem Malkurs in der Bretagne oder auf Mallorca. Üben Sie sich in verschiedenen Techniken und finden Ihren Stil in Farbe, Material und Technik – und schließlich in der Art Ihrer Malerei – von expressionistisch bis naiv. Oder Sie fangen an, Bücher zu schreiben. Auch da gibt’s Schreibwerkstätten. Finden Sie ihr Projekt in Gedichten, Prosa oder Kinderbüchern. Das kann ein spannender neuer Lebensabschnitt werden. Vielleicht wollten Sie immer schon mal **kochen**. Dann machen Sie es endlich. Auch hier finden Sie Kochkurse nicht nur an exotischen Plätzen. Beginnen Sie ganz einfach in der Volkshochschule. Es gibt so viele Gelegenheiten, eine neue Lebensetappe zu starten. Betrachten Sie Ihre Wünsche, Sehnsüchte und Pläne einfach mal als Projekte in Ihrem Leben.

Wo befinden Sie sich jetzt?

## **Stört Sie vielleicht was?**

### **Was gefällt Ihnen eigentlich an Ihrem bisherigen Leben nicht?**

Gehen Sie dieser Frage mal richtig auf den Grund. Sie sind unzufrieden,

wissen aber nicht genau, woher das kommt. Schauen Sie sich Ihr bisheriges Leben einmal genauer an. Ist es das langweilige Büro-Allerlei, sind es nervige Kollegen, Frust im Beruf, eine kaputte Beziehung? Erst wer die Probleme wirklich kennt, kann sie auch lösen. Denn aus dem, was Ihnen gegen den Strich geht, entwickeln Sie Lösungsansätze. Finden Sie den Ursprung Ihrer Unzufriedenheit. Und dann setzen Sie dagegen, was Sie eigentlich wollen. Manche Zeitgenossen gehen den umgekehrten Weg. Sie jammern über ihre verpassten Möglichkeiten und trauern ihren versäumten Chancen hinterher. Wenn Sie ständig Auswandern im Kopf haben, Ihre Familie Sie aber daran hindert, schieben Sie vielleicht einen Grund nur vor, nämlich eine kaputte Beziehung. Wie wäre es denn, wenn Sie Ihre Familie mal an Ihren Träumen teilhaben lassen und sie mitnehmen auf Ihre Traumreise? Reden Sie. Wir haben es leider oft verlernt, mit guten Argumenten zu überzeugen. Es ist uns zu anstrengend. Man muss sich ja was einfallen lassen und bemühen. Nein dann gehen wir lieber unseren Egotrip, schieben alles auf die beschissene Ehe, lassen Frau und Kinder sitzen und machen unser eigenes Ding. Sie werden dabei nicht glücklich, garantiert! Warum? Sie haben dann in der Karibik ein schlechtes Gewissen. Es quälen Sie Fragen wie „Was macht meine Familie, geht es ihr gut, leiden die Kinder?“ Sie haben schlaflose Nächte, weil Ihnen unter den Palmen die Gedanken an Verantwortungslosigkeit hochkommen. So sieht die Realität aus. Starten Sie deshalb ein Lebensprojekt nur, wenn alles geklärt, alles im Reinen ist. Auch von der Seite her muss ein Leben in Etappen abgeklärt sein. Sonst werden Sie nicht glücklich. Es reicht eben nicht, nur sein egoistisches Bedürfnis durchzusetzen. Gut, wir haben ja oben bereits geklärt, dass es einfacher ist, wenn Sie allein und unabhängig sind. Aber in genau so vielen Fällen trifft das eben nicht zu. Und dann müssen Sie sich erst arrangieren. Gewinnen Sie Ihren Partner, Ihre Partnerin oder Familie für das Leben in Projekten. Planen Sie

gemeinsam. Werden Sie zusammen glücklich. Das ist genauso wie mit der Trennung. Viele machen den Fehler, schon wieder eine neue Beziehung anzufangen, wenn die alte noch gar nicht vernünftig abgeschlossen ist. Dazu gehört auch die Verarbeitung Ihrer Trauer. Erst wenn Sie komplett die alte Partnerschaft hinter sich gelassen haben, dürfen Sie eine neue starten.

## Können Sie sich nicht entscheiden?

An dieser Stelle gehen wir noch einmal auf das weit verbreitete Problem ein, dass Menschen sich einfach **nicht festlegen** können. Sie **zweifeln** an jeder Entscheidung. Es macht sie schier rasend, alles in Ihrem Leben in Frage zu stellen. Sie finden keinen Anker mehr. Und sind todunglücklich. Genau für diese Menschen kann das Leben in Projekten die Rettung sein, ja es ist ihre einzige Überlebenschance. Gibt man ihnen vor, mal einen überschaubaren Zeitrahmen zu setzen und danach wieder frei zu sein, neu entscheiden zu dürfen, haben Sie Perspektive. Das Gefühl, sich nicht auf ewig binden zu müssen, ist für sie die Befreiung. Denn Sie haben dennoch für eine gewisse Zeitspanne ein Ziel, für das es sich lohnt zu leben. Sie erreichen auch deswegen ihr Glück, weil sie etwas wählen durften, was ihnen Spaß macht. Und es ist eben nicht auf ewig. Aber: Aus einem Leben in Etappen kann durchaus auch eine neue **Dauer-Lebensform** entstehen. Vielleicht ist es auch so toll, dass Sie endlich Ihren Weg im Leben gefunden haben. Das ist ein weiterer wichtiger Aspekt, der für ein Leben in Projekten spricht.

## Was wollen Sie eigentlich?

Nach dem „Was gefällt mir nicht?“ kommt das **„Was will ich?“**. So individuell jeder Mensch ist, so unterschiedlich sind auch seine Träume. Der eine mag Berge, ein anderer liebt das Meer; der eine will Sonne, ein anderer Schnee; man mag „Action“ oder Faulenzen; wir lieben das Alleinsein oder suchen den Traumpartner; der eine setzt mehr auf materielle Güter wie Haus, Auto, Yacht, der andere eher auf immaterielle wie gute Partnerschaft, geistige Herausforderung, Konversation, Kultur, Wissenserweiterung; man mag reisen oder sich an einem traumhaften Platz niederlassen. Sie sehen also: Jeder muss

seinen eigenen Weg suchen und finden. **Was wollen Sie eigentlich?** Formulieren Sie exakt, etwa so: Ich probiere nun einmal für ein Jahr „Auswandern nach Thailand“. Dann machen Sie das. Kommen Sie nicht eher zurück. Beantworten Sie sich diese eine Frage wirklich ehrlich. Was würde Sie glücklich machen? Wahrscheinlich finden Sie dann mehrere Dinge auf Ihrer Liste. Sie kennen sich selbst am besten. Werten Sie die einzelnen Punkte: Was steht ganz oben als Big Point, und was weiter unten als erst mal nicht so wichtig. Schlafen Sie eine Nacht drüber und schauen sich die Liste noch einmal an. Dann fragen Sie einen Freund, der Sie gut kennt und einschätzt. „Was glaubst Du, würde mich am glücklichsten machen?“ So **filtern** Sie schließlich ein Ziel heraus, das zu Ihnen passt. Und danach gehen Sie es an. Starten Sie nun, in Etappen zu leben.

## **Welche Konsequenzen hat Ihr Entschluss?**

Fragen Sie sich aber zuvor, welche **Konsequenzen** das hat. Denn es kann nur funktionieren, wenn Sie alle Stolpersteine aus dem Weg geräumt haben. Haben Sie etwas Wichtiges übersehen, starten Sie gleich mit Problemen oder müssen gar Ihr Vorhaben abbrechen? Also, wenn ich nach Thailand auswandere, muss ich beispielsweise daran denken:

- Was passiert, wenn mein betagter Vater plötzlich stirbt oder Kinder heiraten?
- Wer kümmert sich um meine Wohnung und Post sowie eventuelle Rechnungen?
- Wenn ich meine Wohnung aufgelöst habe, wo stelle ich den Rest meines Hausstands unter?

- Wie reagiere ich, wenn wichtige Post sofort beantwortet werden muss, etwa eine Steuerklärung abzugeben ist oder Renten- wie Krankenversicherung Fragen haben?
- Wie halte ich Kontakt zu Verwandten, Freunden, Familie; wie bereite ich Sie auf meinen Abschied vor?
- Was passiert, wenn mich in der Ferne plötzlich der Schlag trifft, ich schwer krank werde oder gar sterbe?

Wenn Sie das alles und noch mehr geklärt haben, können Sie unbelastet Ihr Projekt starten. Sie haben für alle Eventualitäten vorgesorgt, alle Supergaus sind angedacht, für alles gibt es einen Plan B. Nun geht ´s aber weiter in unserem Beispiel.

## Treffen Sie die richtige Vorbereitung

Auswandern nach Thailand muss **vorbereitet** werden.

- Was nehmen Sie mit, was können Sie eher vor Ort neu erwerben?
- Haben Sie Übergepäck im Flieger; wie regeln Sie das?
- Planen Sie eine Zusatz-Krankenversicherung vor Ort; welche anderen Versicherungen brauchen Sie?
- Haben Sie genügend Geld mit dabei, in welcher Form; welche Kreditkarten sind vor Ort üblich; wie kontrollieren Sie Ihr Konto in Deutschland?
- Können Sie Ihre monatliche Rentenüberweisung in Thailand abheben, nach Thailand überweisen?
- Denken Sie an ein Konto in Thailand.
- Wie sind die klimatischen Verhältnisse; brauchen Sie besondere Kleidung – zum Beispiel gegen die teils heftigen Regenfälle?
- Planen Sie Schutzimpfungen ein, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

- Sind Sie medizinisch ausreichend versorgt; nehmen Sie Medizin, die Sie ständig brauchen, mit.
- Wie lange sind Ihre Dokumente noch gültig?
- Brauchen Sie eventuell Unterlagen für einen längeren Aufenthalt?
- Nehmen Sie ein paar aktuelle Passfotos mit für eventuelle neue Dokumente im Gastland.
- Haben Sie Probleme mit dem Essen vor Ort; vermissen Sie Ihren geliebten Kaffee oder andere Dinge?
- Nehmen Sie Ihren Laptop, CD-Player, Rasierapparat, Föhn, Festplatte oder andere Geräte mit? Welche Stromstärke finden Sie in Thailand vor, auf welche Stecker müssen Sie umstellen?
- Wie bleiben Sie mit der Welt in Kontakt? Haben Sie an Internetverbindung/Stick und Handy gedacht?
- Wie ist die Kommunikation vor Ort? Nehmen Sie einen Sprachführer oder Wörterbuch mit.

Sie sehen, es gibt eine Menge vorzubereiten. Die Liste ist nicht vollständig, sondern individuell erweiterbar – je nach persönlichen Präferenzen. Wie Sie oben schon erfahren haben: Setzen Sie die Annahmen nicht zu blauäugig an. Ihre Erwartungen sollten realistisch sein – eher einen Tick Pessimismus drauflegen.

## **Sind Sie überhaupt belastbar?**

Dazu gehört auch eine gute Einschätzung Ihrer **physischen** und **psychischen Belastbarkeit**. Sind Sie **emotional** so **stabil**, dass Sie Rückschläge leicht einstecken können? Oder neigen Sie eher dazu, schnell das Handtuch zu werfen? Es läuft in einem Projekt nicht immer rund. Stellen Sie sich auf **Stolpersteine** ein. Wenn Sie diese Erwartungshaltung haben, haut Sie nicht jede Kleinigkeit gleich um.



Sind Sie **konditionell** in der Lage, das Klima mit oft feucht-heißen unangenehmen Stunden und Tagen durchzuhalten? Warmer Monsunregen aus Kübeln kann Ihrer Gesundheit arg zusetzen. Denken Sie mal an eine Sauna und wie Ihnen der Schweiß am Körper herunterläuft. Halten Sie das physisch-konditionell durch? Und dann natürlich die Frage: Können Sie sich ein Leben in Projekten überhaupt **leisten**? Haben Sie **genug Geld** für einige Neuanschaffungen?

## **Können Sie sich das leisten?**

Oft scheitert das Vorhaben nämlich hier schon. Sie haben gar **nicht das Geld auf der hohen Kante** und brächten sich dadurch nur selbst in Schwierigkeiten. Stellen Sie sich einmal vor, Sie wandern für ein Jahr nach Thailand aus. Sie erliegen schnell den zahlreichen Verlockungen. Das Geld sitzt Ihnen allzu locker in der Tasche. Nach wenigen Wochen merken Sie, dass es hinten und vorne nicht mehr reicht. Hätten Sie nämlich irgendwo in einem Dorf auf dem Land gelebt und eben nicht in der Touristenhochburg mit allen ihren Möglichkeiten, das Geld schnell loszuwerden, wäre Ihre Rechnung aufgegangen. Nun sind Sie aber mitten drin im Getümmel und treffen auf viele Gelegenheiten, Ihr Geld auszugeben. Und schon kommen Sie mit Ihrem kalkulierten Budget nicht mehr klar. Das Leben in Projekten wird schnell zum Desaster, weil Sie keine Disziplin haben. Sie sind eben auch beim Geld ausgeben ein Wackelkandidat. Etappen-Leben verlangt Ihnen aber eiserne Disziplin und sehr viel Konsequenz ab. Ja, Sie müssen gerade in einer solchen Lebensweise öfter mal **nein sagen** können. Viele neue Erlebnisse kommen auf Sie zu.

**Beispiel:** Gerade in Thailand in den Urlaubszentren treffen Sie auf viele angenehme Angebote wie Thaimassage am Strand oder

Maniküre/Pediküre und allerlei andere Verkaufstalente. Es ist wie auf einem türkischen Basar. Sie finden das anfangs schön und geben jede Menge Geld aus, welches Sie nicht eingeplant haben. Würden Sie in einem kleinen Haus auf dem Land leben und sich dem Stil der Einheimischen anpassen, hätten Sie ein wirklich günstiges Leben, das Sie in die Lage versetzt, sogar noch sehr viel Geld zu sparen. Sie sehen, wie groß die Bandbreite in einem einzigen Land von einem auf den anderen Ort ist. Sie haben auf dem Land keine Bars, in denen sich auch noch hübsche Thais anbieten. Dieses Denken gibt es nur dort, wo Touristen in Massen einfallen. Dort kommen Leute aus dem ganzen Land hin, um Jobs zu finden, damit sie ihre Familien weit entfernt ernähren können. Das alles muss man wissen. Und für Thais ist das Geschäft mit dem Sex – ganz egal ob ein Familienvater sich als Schwuler anbietet oder eine Mutter als Hure oder Lesbe – normal. Es ist als Job in den Urlaubshochburgen akzeptiert und überlebenswichtig. Sex ist dort wie ein Supermarkt: Man sucht sich seine Ware aus und bezahlt. Und da kann's schon mal ein bisschen teurer werden. Das haben Sie nicht eingeplant. Sie erliegen den Verlockungen. In Paraguay würde Ihnen das zum Beispiel nicht passieren. Da haben Sie diese Möglichkeiten erst gar nicht, und verschleudern deshalb auch kein Geld. Aber Sie können auch in dem südamerikanischen Land auf die Nase fallen. Sie sehen sich vorher den Preisindex an und wundern sich, wie preiswert alles ist. Dann kommen Sie dorthin, leben aber nicht wie ein Einheimischer – essen zum Beispiel nicht täglich Gemüsesuppe aus einem großen Topf, sondern Rinder-Filets, weil es ja so „billig“ ist. Dann trinken Sie auch noch reichlich von den (gegenüber Deutschland) günstigen Literflaschen Bier – und schon sind Sie auch hier in einer Kostenfalle. Sie konsumieren nämlich plötzlich mehr und besser. Dabei sind Sie doch nach Paraguay gegangen, weil Sie da mit Ihrer knappen Rente so richtig wie Gott in Frankreich leben wollten – aber hauen jetzt auf den Putz. Dann ist auch Ihre knappe Rente schnell verbraucht. So

ist auch hier **Disziplin** angesagt. Sie müssen dort das richtige und günstige Einkaufen erst noch lernen.

## **Der beste zeitliche Rahmen**

Wie lang sollen denn nun die Etappen sein, in denen ich auf Zeit mein Leben gestalte? Das hängt vom Einzelfall ab und auch von der Schwere der Lebenskrise. Wie wackelig sind Sie in Ihren Entscheidungen? Sind Sie bereits so entschlosslos, dass Sie von einem auf den anderen Tag Ihre Pläne ändern? Sie haben sich gerade entschieden und im gleichen Moment stellen Sie die Richtigkeit in Frage. Befinden Sie sich in einer solchen Phase, sollten Sie kurze Etappen wählen. Da wären ein paar Wochen schon ein Erfolg. Über kurze Etappen robben Sie sich langsam wieder an längere Perspektiven ran. Wichtig in allen Etappen ist, dass Sie sich selbst zu einem zeitlichen Rahmen verpflichten. Gehen Sie einen Vertrag mit sich selbst ein. Jetzt kommt es darauf an, die festgelegte Etappe exakt einzuhalten. Haben Sie es geschafft, dürfen Sie sich dafür belohnen. Gönnen Sie sich eine neue CD, eine hübsche Bluse, ein T-Shirt oder ein Buch. Sind Sie nicht so extrem entschlosslos, wagen Sie sich eine Etappe über wenige Monate heran. Später darf es ein halbes oder ein Jahr sein. Wohl gemerkt, es muss unter dem Gesichtspunkt laufen, dass Sie es sich leisten können und Ihre finanzielle Situation nicht ruiniert. Manche begehen ja den Fehler, sich für eine Lebens-Etappe auch noch zu verschulden. Die leiden dann doppelt. Einerseits haben Sie Entscheidungsproblem; dann kommt auch noch ein finanzielles hinzu. Wenn dann auch noch soziale Kontakte wegbrechen, gesundheitliche Schwierigkeiten hinzukommen oder gar Krankheit, dann baut sich ein gefährlicher Kreislauf auf. Eins bedingt das andere, und dann hilft auch kein Leben in Etappen mehr. Sie müssen also die Problematik in Ihrem Leben rechtzeitig erkennen.

Greifen Sie zu einer Auszeit-Etappe, um Schlimmeres zu verhindern. Wichtig ist, die sich aufbauende Drohgebärde zu erkennen.

## Die Grenzen des Glücks

Nun werden Sie einwenden, aber ich will doch glücklich werden. Gut, dann **hat** Ihr **Glück** eben **Grenzen** da, wo es Ihre finanziellen Möglichkeiten übertrifft. Das gilt für alle Lebensprojekte auf Zeit: Ob Sie nun einen Karibik-Segeltörn starten wollen, sich ein teures Auto kaufen wollen, das Traumhaus bauen möchten und gar die Traumfrau ergattern wollen: Sie müssen sich das **auch leisten können** oder einfach **darauf hinarbeiten**.

Das bedeutet dann aber, dass zum Leben in Etappen noch etwas hinzukommen muss, nämlich eine **zusätzliche Einnahmequelle**. Wenn Sie also noch ein wenig Spaß haben oder sich das Leben im Projekt noch was angenehmer gestalten wollen, müssen Sie finanziell noch ein Schüppchen drauflegen. Das bedeutet für Sie: Versuchen Sie einen **Nebenjob** zu bekommen, vielleicht auch etwas übers Internet verkaufen, Onlineshop einrichten, eBooks verkaufen oder bei eBay alte Klamotten in Auktionen versteigern oder etwas ähnliches.

Wir bleiben mal bei dem Beispiel - Leben in Etappen – Auswandern nach Thailand oder Paraguay. Das eine ist das Projekt. Das allein hebt schon Ihre Grundstimmung positiv an. Dann brauchen Sie aber noch das Sahnehäubchen obendrauf. Sie wollen auch glücklich sein. Das müssen Sie sich aber erst verdienen. Und mal ehrlich gesagt: Sie können doch als Projektmensch gar **nicht nur auf der faulen Haut** liegen. Sie **brauchen „Action“**. Also unternehmen Sie etwas. Beraten Sie Landsleute. Bieten Sie sich als Scout an, organisieren Sie Reisen

durchs Land. Schreiben und fotografieren Sie über Ihre neue Heimat und verkaufen Sie Ihre Infos im Internet. So schaffen Sie sich den Spielraum für Angenehmes. Ihr neues Leben in Etappen soll ja auch spannend sein und Sie nicht nach wenigen Wochen schon langweilen. Auch daran müssen Sie denken.

## **Muss man immer glücklich sein?**

Natürlich stellt sich auch mal die Frage: Muss man unbedingt immer glücklich sein? Der Mensch ist nicht nur zum glücklich sein geboren. Harte Arbeit gehört ebenso zum Leben. Die wenigsten sind blaublütig geboren und haben´s im Überfluss. Aber selbst bei Königs geht es nicht immer nur glücklich zu. Prinz Philip hat sich jüngst bei der Geburtstagsfeier seiner Queen eine satte Blasenentzündung eingefangen und musste seinen eigenen 91. im Krankenhaus feiern. Und die Queen, weiß man nun auch, macht Fußmassage, wenn sie stundenlang die Paraden abnimmt. Also, Glück sieht anders aus. Fragen Sie sich also: Wollen Sie glückliche Momente in vollen Zügen genießen oder jagen Sie ständig dem absoluten Glück hinterher? Manchmal ist es besser, wenige Momente des Glücks intensiv aufzusaugen und dabei so viel Zufriedenheit aufzutanken, dass Sie davon allein wieder eine Woche lang gut leben können. Suchen Sie nicht das Schlaraffenland auf Erden, wo Milch und Honig im Überfluss fließen. Das wird Ihnen nur in der Bibel versprochen. Glücklich sein ja, aber dem Glück schlechthin hinterherlaufen? Nein! Sie werden es so nicht finden. Glück kann man auch nicht erzwingen. Es geht doch darum, ein zufriedenes Leben nach seinen individuellen Bedürfnissen zu führen. Glück ist relativ. Der eine freut sich über einen Cent, den er gerade auf der Straße gefunden hat und betrachtet ihn als Zeichen des Glücks. Für den anderen muss es gleich ein tolles Auto für 25.000 Euro

sein; darunter macht ihn gar nichts glücklich. Der eine beneidet die Queen um ihre goldenen Kutschen, sie selbst grübelt bestimmt darüber, wie sie den umfangreichen Fuhrpark noch unterhalten kann. Für sie ist vielleicht die Kutsche eine Last, weil das Volk es so erwartet und sie das Aushängeschild der Monarchie ist. Glück hat sie vielleicht mit Kopftuch und Faltenrock sowie ihren Corgi-Hunden. Aber ist das Glück? Wohl eher Zufriedenheit, Ausgeglichenheit, Abschalten, Entspannung. Es stellt sich schlechthin die Frage: Müssen wir immer glücklich sein? Nein! Aber glücklich zu sein, gehört zum Leben, zu einem angenehmen allemal. Wer nie glücklich ist, wird ein unzufriedener Zeitgenosse, um den man einen großen Bogen macht. Glück erzwingen geht auch nicht. Sie können also mit einem Leben in Projekten das Glück auch nicht in die Knie zwingen, aber zumindest ein wenig dazu beitragen, dass Sie in der Lebensform zurechtkommen. Stellen Sie sich das Gegenteil vor: Sie irren entscheidungslos in der Welt herum und sind total unglücklich. Am Ende trauen Sie sich gar keine Entscheidung mehr zu. Deshalb kann für solche Menschen das Leben in Etappen die Lösung sein – oder zumindest eine kleine, die das rastlose Leben erträglicher macht.

Aber es steht auch nirgends geschrieben, dass Sie zu Ihrem Glück gezwungen werden müssen. Niemand lässt sich auch dazu zwingen. Wer nicht will, bleibt unglücklich. All das, was mit Glück, Liebe, Freude, Erfolg, Motivation, Frieden, Leidenschaft und Lebenslust zu tun hat, geschieht **auf freiwilliger Basis**, nur aus eigenem Antrieb, aus dem eigenen Herzen heraus. Und doch lebt es sich einfach viel freier, besser, leichter und gesünder, wenn wir glücklich sind und uns unseres Lebens erfreuen. Es lebt sich besser, wenn wir lachen, kommunizieren und lieben, so gut und so oft wir können. Nur wenn sich der Mensch entschließt, wirklich so rundum glücklich und zufrieden zu sein, dann wird er es auch wirklich sein. Anders geht es nicht, und es muss auch nicht sein.

**Aber:** Wir haben nur dieses eine Leben, kein zweites. Wollen wir es uns dann auch noch schwer machen? Nein, doch wohl eher nicht. Im Gegenteil: Wir wollen etwas erleben. Wenn Sie immer nur das gleiche Leben führen, muss es doch langweilig werden. Abwechslung liegt also in der Natur der Sache. Etappen sind also fast normal. Genießen Sie Ihr Leben in vollen Zügen mit etwas Glück.

## **Vermeiden Sie Chaos im Leben**

Wir haben schon gehört, dass unentschlossene Menschen an ihren Entscheidungen ständig zweifeln. Sie neigen dazu, in einem Chaos von Gefühlen zu versinken. Damit Ihnen das nicht passiert und Sie sich dabei total verausgaben, müssen Sie eins beherzigen: Wenn Sie mal wieder (nicht der kleine Hunger aus der Werbung!) der Drang nach Veränderung befällt, behalten Sie einen **klaren Kopf**. Setzen Sie sich um Gottes Willen nicht in den nächsten Flieger. Denn da beginnt schon die Sinnlosigkeit des Handelns. Solche Menschen neigen zu spontanen Fehlentscheidungen. Das Ticket ist viel zu teuer. Die Reisezeit ist schlecht gewählt. Man nimmt das erst beste Quartier und zahlt drauf. Sie vergessen zu viele notwendige Dinge. Und so weiter. Chaos vermeiden Sie durch Planung und Zeit. Sie müssen nicht spontan Ihrer Laune erliegen. Sie haben viel Zeit. Es zwingt Sie doch keiner, zu einem bestimmten Termin unbedingt aufzubrechen. Also setzen Sie sich hin und planen das überlegt. Das hat einen weiteren Vorteil. Vielleicht verdampft in der Zwischenzeit Ihr überstarkes spontanes Verlangen nach Veränderung auch wieder. Planen Sie mit Köpfchen, nicht kopflos. Damit vergeuden Sie Zeit, Nerven, Gesundheit und Geld. Und glücklich werden Sie damit auch nicht. Ihr Leben ist so schon kompliziert genug. Wenn Sie jetzt noch eine unüberlegte Entscheidung treffen, machen Sie

sich noch unglücklicher. Also Konsequenz daraus ist: Eine Nacht darüber schlafen. Dann planen, aber richtig; strategisch. Zum Beispiel: Wohin geht 's denn diesmal? Warum? Zählen Sie Gründe auf, die dafür sprechen. Machen Sie sich nichts vor. Was spricht für Ihre Entscheidung, was dagegen? Ist die Sache klar, dann arbeiten Sie sich Schritt für Schritt vor: Wann, welcher Flug, welchen Zeitrahmen wählen Sie? Denken Sie daran, das möglichst stressfrei zu organisieren. Wo kommen Sie unter? Lassen Sie sich die Konditionen schriftlich geben. Denken Sie an alles von Versicherungen bis Wohnungsbetreuung, Post bis Telefon, Adressen-Hinterlegung bis Projektplanung vor Ort: Was wollen Sie machen, arbeiten, unternehmen, bereisen und so weiter. Vermeiden Sie also auch Chaos im Projekt selbst. Es soll doch reibungslos laufen und Ihnen Freude bereiten, Lebens-Zufriedenheit bringen. Und Sie werden sehen: Wenn Sie ein solches Projekt einmal durchgehalten haben, werden Sie zufriedener. Sie haben es geschafft! Auf zur nächsten Etappe. Das stärkt das Selbstvertrauen in sich selbst. Sie fassen Mut, haben wieder eine Lebens-Perspektive. Künftig fällt es Ihnen leichter, Ihr Leben in Abschnitten zu planen. Was einmal klappt, gelingt auch ein zweites Mal, ein drittes und viertes Mal. In einer solchen Situation müssen Sie rein lebensstechnisch erst einmal wieder kleine Brötchen backen. Vielleicht kommt ja mal wieder der große Wurf und Sie finden eine längere „Anlegestelle“. In Etappen zu leben bringt Sie raus aus Ihrem Gefühlschaos und kann auch wieder zu einem Ruhepunkt werden. Sie können aber vielleicht auch glücklich damit werden, alle halbe Jahre die Koffer wieder zu packen. So manch einer würde Sie darum beneiden. Wie spannend ist das denn! Andere haben längst nach jahrzehntelanger Beziehung, in der man sich nicht mehr viel zu sagen hat, die Kinder aus dem Haus sind und beruflich nichts mehr geht, die Füße hochgelegt: Sie warten mit der Bierflasche in der einen Hand sowie der Fernbedienung in der anderen auf Ihr unrühmliches und trostloses Ende. Da lachen Sie doch als



Projektmensch. Sie haben Ihren spannenden Weg gefunden. Es geht immer im Leben darum, auf seine eigene Art glücklich zu werden. Der eine ist glücklich beim Angeln, der andere, wenn er Bücher liest, radelt oder in Urlaub fährt.

Verwechseln Sie bitte auch nicht Abenteuerlust oder Globetrotter-Gefühle mit einem Leben in Projekten. Das Leben in zeitlich überschaubaren Etappen ist eher etwas für Menschen, die sich nicht festlegen wollen oder können. Reiselust oder Abenteuer kann man ja auch in einem längeren Urlaub ausleben. Dafür braucht man sein Leben nicht grundlegend zu verändern oder in Frage stellen. Leben in Etappen dient als Anker für Unschlüssige, Halt unter den Füßen zu bekommen. Die Dinge können sich vermengen. Aber nur in dem Sinn, dass der Entschlusslose durchaus auch ein Globetrotter, Jetsetter, Abenteuerer sein kann. Man kann ihn auch als Grenzgänger, als Borderliner, bezeichnen, der extrem Grenzen austestet und dabei auch auf die Schnauze fallen kann. Er liebt den Kick, das Risiko, das Spiel mit dem Feuer. Gerade ihm hilft man also mit Etappen.

## **Bauch oder Kopf?**

Manchmal ist das Verlangen reines Wunschdenken. Man sehnt sich die nächste Etappe herbei, ein neues Projekt. Warum? Das Alte ist schnell langweilig geworden oder hat sich als doch nicht so prickelnd erwiesen. Man ist selbst auch schnell auf Abwechslung aus. Vorsicht: Die Gefahr dabei ist, dass man den Bauch über den Kopf entscheiden lässt, das reine Gefühl über den klaren Verstand. Der Bauch sagt einem: Ich will jetzt unbedingt eine neue Etappe in meinem Leben starten. Der Verstand hält dagegen, sagt: Schließe erst einmal die letzte Etappe vernünftig ab. Du hast nicht das Geld für ein neues Projekt. Du weißt

doch ganz genau, dass es aus verschiedenen Gründen schief geht. Es hat doch schon einmal nicht funktioniert. Lass die Finger davon. Vermeiden Sie also, dass Ihre spontanen Gefühle Sie beherrschen. Bauchgefühl kann manchmal die richtige Entscheidung sein. Aber hier geht es ja darum: Sie produzieren ständig neue Etappen – ungeordnet, spontan nach Tageslaune. Und eben das sollen geordnete Projekte in Ihrem Leben verhindern, um wieder - im Rahmen Ihrer Möglichkeiten – eine gewisse Stetigkeit in Ihr Leben zu bringen. Schließlich geht es auch darum, dass Sie nicht abrutschen. Das ständige Hin und Her bringt nicht nur Ihre Gefühlswelt durcheinander, sondern auch Ihren Geldbeutel. Die Gesundheit leidet darunter. Schließlich folgt die totale Verzweiflung, weil Sie rein gar nichts mehr entscheiden können. Alles ist falsch. Sie trauen sich erst gar nicht mehr. Sie verlieren schließlich Ihren Instinkt, Ihr Gespür für das Richtige. Was Sie früher mit Selbstverständlichkeit entschieden haben, ist heute ein Problem. Sie zweifeln an allem. Selbst im Supermarkt können Sie sich nicht mehr entscheiden. Sie kaufen ein und tauschen es wieder um. Sie zweifeln an allem und trauen schließlich keinem mehr. Aus Entschlusslosigkeit wird Misstrauen, Argwohn. Sie denken vollkommen falsch.

## **Was macht Sie wirklich glücklich?**

Ausgangspunkt aller Überlegungen sollte die eine Frage sein, was Sie wirklich richtig glücklich macht. Denn darum geht es hier. Wir haben zwar oben gehört, dass man nicht unbedingt immer (nur) glücklich sein muss. Es gibt Momente im Leben, in denen das Glück hintenan steht, etwa wenn wir schlafen oder arbeiten. Dann konzentriere ich mich auf meinen Job, auf das, was ich jetzt in dem Moment zu erledigen habe. Dann denke ich gar nicht ans glücklich sein. Aber um eine grundsätzlich richtige Etappen-Entscheidung zu treffen, ist die Frage, was Sie

glücklich macht, elementar. Nur so bestimmen Sie zielsicher eine gute Etappe in Ihrem Leben. Richten Sie Ihre Projekte im Leben nach dem Glücksfaktor aus. Verwechseln Sie hier nicht Glück mit Fun. In welcher neuen Etappe würden Sie sich echt wohlfühlen? Was macht Sie als nächstes glücklich? Viele Menschen suchen bewusst nach einer aufregenden Action-Phase mal wieder Ruhe. Man zieht sich in die Einsamkeit der Berge zurück, geht zur Besinnung für einige Zeit ins Kloster, liest am Strand Bücher. Wie im Leben Ferne und Nähe natürliche Bezugspunkte sind, können das auch Action und Ruhe sein, Alleinsein und viele Freunde. Wie ein Plus- und Minuspol am Magneten brauchen wir auch die Gegenpole in unserem Leben. Eine Beziehung lebt auch immer von Nähe und Distanz. Hängt man sich ständig auf der Pelle, platzt einem auch schon mal der Kragen. Ist man sich lange fern, wächst wieder das Verlangen. Das ist die hohe Kunst jeder Beziehung. Und die transponiert man auch auf ein Leben in Etappen. Nach einer spannenden kann auch mal wieder eine ruhige folgen – muss aber nicht. Es gibt auch Menschen, die fahren immer auf 150 Prozent. Auch das kann glücklich machen. Glück ist immer subjektiv. Jeder empfindet Glück anders und definiert sein Glück so, wie es zu ihm passt. Richten Sie Ihre Etappen also möglichst danach aus, was Sie wirklich glücklich macht.

## **Schlusswort**

Mit diesem eBook wissen Sie nun, wie Sie auch als unstetiger Mensch glücklich leben können – sozusagen die Pille fürs zufriedene Leben. Es ist nicht einfach, als moderner Nomade zurechtzukommen. Sie finden keinen Anker. Hin- und hergerissen zwischen den Gefühlswelten irren Sie wie ein Boot ohne Steuermann durch die Stürme des Lebens. Sie zweifeln an sich selbst – müssen Sie aber nicht. Denn Sie können auch in Etappen glücklich leben. Ja, das geht, und es ist ein Konzept für flatterhafte Menschen, die nicht so entscheidungsfreudig sind. Sie brauchen nicht mehr an allem zu zweifeln. Die Etappe bringt Sie auf die richtige Spur.

Schon der altgriechische Philosoph Heraklit sagte „Panta rhei – alles fließt“ und begründete damit eine neue Denkrichtung. Unser Leben ist ständig im Fluss – heute mehr denn je. Wir planen nicht mehr fürs Leben; wir arbeiten nicht mehr ein Leben lang am Fließband, in einem Büro oder einer Werkstatt; wir sind auch oft nicht mehr „bis dass der Tod uns scheidet“ zusammen. Das alles sollte Sie als rastloser Mensch beruhigen. Ihr Denken in Etappen passt in unsere rasend schnelle Zeit, in der Informationen in Sekundenschnelle von Tokio nach London fliegen.

Lösen Sie Ihre Blockaden auf der Suche nach einer neuen Lebensplanung. Entwickeln Sie Ihre Persönlichkeit weiter. Bekennen Sie sich ohne ein schlechtes Gewissen zu einem glücklichen Leben in Etappen und Projekten!

**Viel Glück auf Ihrer nächsten Etappe!**