

MILLIONEN-BESTSELLERAUTORIN

Mel Robbins

Die

einfachste

Gewohnheit

der Welt

Übernehmen Sie die Kontrolle über Ihr Leben
mit der **High-5-Habit-Methode**



Mel Robbins

Die einfachste
Gewohnheit der Welt

Übernehmen Sie die Kontrolle über Ihr Leben
mit der **High-5-Habit-Methode**

MILLIONEN-BESTSELLERAUTORIN

Mel Robbins

Die
einfachste
Gewohnheit
der Welt

Übernehmen Sie die Kontrolle über Ihr Leben
mit der **High-5-Habit-Methode**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@finanzbuchverlag.de

Wichtiger Hinweis

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2022

© 2022 by FinanzBuch Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2021 bei Hay House Inc. unter dem Titel *The High 5 Habit*. © 2021 by Mel Robbins. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Thomas Gilbert

Redaktion: Dr. Ulrike Strerath-Bolz

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Satz: abavo GmbH, Buchloe

Druck: CPI

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-95972-552-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-98609-049-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-98609-050-0



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.finanzbuchverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de.

Inhalt

Kapitel 1

Sie haben sich ein High-Five-Leben verdient 9

Kapitel 2

Wissenschaftlich belegt: Die High-5-Habit-Methode funktioniert 25

Kapitel 3

Ich habe da ein paar Fragen ... 45

Kapitel 4

Warum quäle ich mich selbst? 61

Kapitel 5

Stimmt etwas mit mir nicht? 81

Kapitel 6

Woher kommt all dieser negative Mist? 93

Kapitel 7

Warum sehe ich auf einmal überall Herzchen? 111

Kapitel 8

Warum ist das Leben für andere so einfach und für mich nicht? 129

Kapitel 9

Ist es nicht einfacher, wenn ich gar nichts sage? 143

Kapitel 10

Ich fange morgen an, ja? 163

Kapitel 11

Mögen Sie mich denn? 185

Kapitel 12

Wieso misslingt mir immer alles? 201

Kapitel 13

Kann ich das wirklich bewältigen? 213

Kapitel 14

Okay, vielleicht wollen Sie dieses Kapitel eigentlich nicht lesen 227

Kapitel 15

Am Ende ergibt alles einen Sinn 247

Moment mal ... das war noch nicht alles!

Wie Sie sich selbst wachrütteln 257

Ein Geschenk von Mel 265

Dank 273

Bibliografie 277

Für Chris, Sawyer, Kendall und Oakley

Kapitel I

Sie haben sich ein High-Five-Leben verdient

Lassen Sie mich Ihnen von einem Tag erzählen, der noch nicht lange zurückliegt und an dem ich eine einfache Entdeckung gemacht habe. Ich nenne sie die High-5-Habit-Methode, und sie wird Ihnen helfen, die wichtigste Beziehung in Ihrem Leben zu verbessern – die Beziehung zu sich selbst. Ich werde Ihnen von der Geschichte berichten, von meinen Nachforschungen und davon, wie auch Sie diese Methode nutzen können, um Ihr Leben zu verändern.

Es begann damit, dass ich eines Morgens im Bad stand und mir die Zähne putzte, als ich mein Spiegelbild sah und dachte:

Pfui.

Ich fing an, all die Dinge herauszupicken, die ich an mir nicht mag – die dunklen Ringe unter den Augen, mein spitzes Kinn, die Tatsache, dass meine rechte Brust kleiner ist als die linke, und die schlaffe Haut an meinem Bauch. In meinem Kopf wirbelten die Gedanken durcheinander: *Ich sehe furchtbar aus. Ich muss mehr Sport treiben. Mein Hals ist scheußlich.* Jeder Gedanke, den ich hatte, führte dazu, dass ich mich noch miserabler fühlte.

Ich schaute auf die Uhr – meine erste Zoom-Sitzung würde in fünfzehn Minuten beginnen. Ich muss früher aufstehen. Ich dachte an die Deadline, die ich einhalten musste. An den Deal, den ich abschließen wollte. An die E-Mails und anderen Textnachrichten, auf die ich nicht

geantwortet hatte. An den Hund, der noch keine Gassirunde gegangen war. An die Ergebnisse der Biopsie meines Vaters. Und an all die Dinge, die ich heute für die Kinder würde erledigen müssen. Ich fühlte mich völlig überfordert, und dabei hatte ich noch nicht einmal einen BH angezogen oder Kaffee getrunken.

Uff.

Alles, was ich an diesem Morgen tun wollte, war, mir eine Tasse Kaffee einzuschenken, mich vor den Fernseher zu hängen und all die Dinge, die mich belasteten, einfach zu vergessen ... aber ich wusste, dass das der falsche Weg war. Ich wusste, dass niemand auftauchen würde, der meine Probleme lösen würde oder die Projekte auf meiner Liste zu Ende zu bringen oder für mich Sport treiben würde oder das schwierige Gespräch führen, das ich auf der Arbeit führen musste.

Ich wollte nur ... endlich mal eine Pause ...
von meinem Leben

Ich hatte ein paar höllische Monate hinter mir. Der Stress hatte kein Ende genommen. Ich war so sehr damit beschäftigt, mich um alles und jeden zu kümmern und zu sorgen, aber wer kümmerte sich um mich?

Ich bin mir sicher, dass Sie das in gewisser Weise nachvollziehen können. In solchen Momenten, wenn sich die Anforderungen des Lebens auf türmen und die eigene Einstellung ins Wanken gerät, kann das zu einer Abwärtsspirale führen.

Ich brauchte jemanden, der mir sagt: *Du hast recht, das ist hart. Das hast du nicht verdient. Es ist nicht fair ... und wenn jemand damit fertig werden kann, dann bist DU es.* Das war es, was ich hören wollte. Ich brauchte Zuspruch und ein paar aufmunternde Worte. Und obwohl ich eine der erfolgreichsten Motivationsrednerinnen der Welt bin, fiel mir nichts ein, was ich hätte sagen können.

Ich weiß nicht, was da in mich gefahren ist. Oder warum ich es getan habe. Aber aus welchem Grund auch immer: Als ich dort in mei-

nem Badezimmer stand, in meiner Unterwäsche, hob ich meine Hand zum Gruß an mein müdes Spiegelbild. *Ich sehe dich*, war alles, was ich sagen wollte. *Ich sehe dich, und ich liebe dich. Jetzt komm schon, Mel. Du schaffst das.*

Mitten in dieser Geste wurde mir klar, dass mein Gruß an mich selbst nichts anderes war als ein High Five. Unverkennbar, unverwechselbar und so alltäglich wie ein Händedruck. Wir alle haben in unserem Leben schon unzählige Male ein High Five gegeben und erhalten. Vielleicht hat dieser High Five sogar etwas Kitschiges an sich. Aber da stand ich nun, ohne BH und ohne Koffein, an das Waschbecken im Bad gelehnt, und gab meinem eigenen Spiegelbild ein High Five.

Ohne ein Wort auszusprechen, teilte ich mir selbst etwas mit, was ich unbedingt hören wollte: Ich versicherte mir, dass ich es schaffen würde, was auch immer Es war. Ich feuerte mich selbst an und ermutigte die Frau, die ich im Spiegel sah, ihren Kopf zu heben und weiterzumachen. Als meine Hand den Spiegel berührte und sich mein Bild darin spiegelte, fühlte ich, wie sich mein Gemüt ein wenig hob. *Ich war nicht allein. Ich hatte MICH.* Es war eine einfache Geste, ein Akt der Güte mir selbst gegenüber. Etwas, was ich brauchte und was ich auch verdiente.

Sofort spürte ich, wie sich mein Brustkorb entspannte. Ich straffte meine Schultern und musste darüber lächeln, wie banal mir das High Five vorkam, aber plötzlich sah ich nicht mehr so müde aus, ich fühlte mich nicht mehr so allein, und die Liste der zu erledigenden Aufgaben erschien mir nicht mehr so entmutigend. Ich machte mich an die Arbeit.

Am nächsten Morgen klingelte wieder der Wecker. Dieselben Probleme und dasselbe Gefühl der Überforderung. Ich stand auf. Ich machte mein Bett. Ich ging ins Bad, und da war mein Spiegelbild: *Hallo, Mel.* Ohne darüber nachzudenken, lächelte ich und ertappte mich dabei, wie ich mir im Spiegel wieder ein High Five gab.

Am dritten Morgen stand ich auf und merkte, dass ich an mein Spiegelbild dachte und mich darauf *freute*, es zu sehen, damit ich mir

ein High Five geben konnte. Ich weiß, das klingt komisch, aber es ist die Wahrheit. Ich machte mein Bett etwas schneller als sonst und ging mit einem Gefühl der Begeisterung ins Bad, das man morgens um 6:05 Uhr eigentlich nicht haben dürfte. Ich kann es nur so beschreiben:

Es fühlte sich an, als würde ich gleich einen Freund sehen

Im Laufe des Tages dachte ich darüber nach, wann ich im Leben schon einmal ein High Five bekommen hatte. Natürlich dachte ich daran, wie ich in meiner Jugend Teamsport betrieben habe. Ich dachte an die Straßenläufe, die ich mit meinen Freundinnen absolvierte. Oder an Baseballspiele im Fenway Park und daran, wie das Stadion in Begeisterungstürme ausbrach, wenn die Red Sox punkteten. Oder an das Abklatschen einer Freundin oder eines Freundes, wenn sie oder er befördert wurde, mit dem Versager Schluss gemacht hatte oder beim Kartenspiel das entscheidende Blatt gespielt hatte.

Und dann erinnerte ich mich an einen der Höhepunkte meines Lebens: den New York City Marathon im Jahr 2001, nur zwei Monate nach den Terroranschlägen vom 11. September 2001, bei denen 2.977 Menschen starben und die Twin Towers zerstört wurden.

Auf der 42 Kilometer langen Strecke durch alle fünf Stadtbezirke von New York City drängten sich die Zuschauer auf den Bürgersteigen, und so weit das Auge reichte, hingen amerikanische Flaggen aus den Fenstern der Wohnungen in allen Gebäuden.

Ohne die Zuschauer, die über die ganzen 42 Kilometer hinweg beide Seiten der Strecke säumten, mich anfeuerten und mir zujubelten, hätte ich es niemals geschafft. Auf mich allein gestellt, habe ich einfach nicht die Ausdauer eines Navy SEALs. Ich komme schon außer Atem, wenn ich Einkäufe zwei Stockwerke hochtrage. Zu der Zeit war ich eine frischgebackene Mutter, die Vollzeit arbeitete und zwei Kinder unter drei Jahren hatte. Für einen so langen Lauf hatte

ich nicht ausreichend trainiert. Meine Sportschuhe waren kaum eingelaufen, aber es stand schon immer auf meiner Wunschliste, diesen Lauf zu absolvieren, und als sich mir die Gelegenheit bot, war ich fest entschlossen, es zu tun. Es gab so viele Momente, in denen meine Knie nachgaben, meine Blase tropfte und mein Verstand mir einredete: *Niemals. Das schaffe ich nicht.* Manchmal bin ich nur noch gehumpelt. *Warum hatte ich nicht härter trainiert? Warum hatte ich erst vor zwei Wochen neue Laufschuhe gekauft?* Bei Kilometer 21 flehte ich die Freiwilligen an der Wasserstation an, mir beizupflichten, dass ich aufhören sollte. Sie wollten nichts davon wissen. *Aufhören? Jetzt? Aber du bist doch schon so weit gekommen!* Ihre Ermutigung ließ meine Zweifel verstummen, also lief ich weiter.

Sie sind so viel stärker, als Sie denken

Der einzige Grund, warum ich es schaffte, diesen Marathon zu beenden, war die ständige Aufmunterung und Anfeuerung, die ich auf meinem Weg erhielt. Wenn ich auf die Stimmen in meinem Kopf gehört hätte, dann hätte ich schon nach zehn Kilometern aufgehört zu laufen, als die Blasen an meinen Füßen aufplatzten und jeder Schritt wahnsinnig schmerzhaft wurde. Es fühlte sich so gut an, angefeuert zu werden – und das war es, was meinen Geist auf Trab und meinen Körper in Bewegung hielt. Dieser Zuspruch hat mich in meinem Glauben bestärkt, dass ich tatsächlich etwas schaffen konnte, was ich noch nie zuvor getan hatte.

Wenn ich mich mutlos fühlte, weil so viele andere Läufer mich überholten, war es der Klaps einer fremden Hand, der mich davon abhielt aufzugeben. Und genau das ist der Punkt: Ein High Five ist so viel mehr als nur ein Handschlag. Es ist eine Übertragung von Energie und Glauben von einer Person zur anderen. Es weckt etwas in dir. Es ist eine Erinnerung an etwas, was man vergessen hat. Jedes High Five sagte: *»Ich glaube an dich.«* Und ließ mich an mich selbst glauben und an meine Fähigkeit, sechs Stunden lang Schritt

für Schritt vorwärts zu kommen, bis ich die Ziellinie überquert und mein Ziel erreicht hatte.

Wenn man über die erstaunliche Kraft eines High Five von einem Fremden nachdenkt, fällt es leicht, Parallelen zwischen dem Leben und einem Marathonlauf zu ziehen. Beide sind lang, lohnend, herausfordernd und manchmal auch schmerzhaft. Stellen Sie sich vor, Sie würden jeden Morgen aufwachen und könnten die gleiche High-Five-Energie nutzen, die Sie anspornt, um Ihren Alltag zu bewältigen.

Andererseits, denken Sie einmal darüber nach: Was bringt es Ihnen eigentlich, wenn Sie sich selbst dauernd kritisieren?

Was wäre, wenn Sie den Spieß umdrehen und lernten, sich selbst jeden Tag, jede Woche, jedes Jahr Ihres Lebens anzufeuern, Schritt für Schritt, auf dem Weg zu Ihren Zielen und Träumen? Stellen wir uns vor, SIE wären Ihr größter Cheerleader, Fan und Mutmacher. Das ist schwer vorstellbar, nicht wahr? Sollte es aber nicht sein.

Ich möchte, dass Sie diese Frage ehrlich beantworten: *Wie oft feuern Sie sich selbst an?*

Ich wette, Sie sind gerade zu demselben Schluss gekommen wie ich: Fast nie.

Die Frage ist: *Warum?* Wenn es sich so verdammt gut anfühlt, geliebt, ermutigt und gefeiert zu werden, wenn es Sie antreibt und Ihnen hilft, Ihre Ziele zu erreichen, warum tun Sie es dann nicht für sich selbst?

Sie kennen doch die Regel: »Setzen Sie sich selbst zuerst die Sauerstoffmaske auf«

Ich habe diesen Spruch schon eine Million Mal gehört, aber die Wahrheit ist, dass ich nie wirklich wusste, wie ich ihn in meinem täglichen Leben umsetzen sollte. Dieses High Five vor dem Spiegel hat mir die Augen geöffnet: Um sich selbst an die erste Stelle zu setzen, muss man sich selbst aufmuntern, genau wie man es bei allen anderen macht.

Denken Sie einmal darüber nach, wie gut Sie darin sind, andere Menschen zu unterstützen und zu feiern. Sie feuern Ihre Lieblingsmannschaften an, folgen Ihren Lieblingsschauspielern, -musikern und -influencern. Sie kaufen Tickets für deren Spiele, bejubeln sie bei deren Auftritten, folgen deren Empfehlungen, kaufen deren neuen Modartikel und verfolgen sorgfältig alle Erfolge, vom Super-Bowl-Sieg bis zu den Grammy Awards.

Außerdem unterstützen Sie die Menschen, die Ihnen am Herzen liegen – Ihren Partner, Ihre Kinder, Ihre besten Freunde, Ihre Familie und Ihre Kollegen –, indem Sie sie aufmuntern. Sie planen Geburtstagsfeiern und Feste für Ihre ganze Familie, Sie nehmen zusätzliche Arbeit an, um Ihre überforderten Kollegen zu unterstützen, und Sie sind die Erste, die Ihre Freundin aufmuntert, wenn sie Ihnen ihr Dating-Profil zeigt (*Du siehst toll aus!*) oder einen Nebenerwerb mit dem Verkauf von Nahrungsergänzungsmitteln beginnt (*Ich nehme eine Jahresration*). Sie ermutigen alle anderen, ihre Ziele und Träume zu verfolgen, auch die Frau, mit der sie heute Morgen in der Yogastunde waren. Als der Kursleiter das bevorstehende Schulungsprogramm für Yogalehrer erwähnte, haben Sie keine Sekunde gezögert: *Wirst du dich anmelden? Das solltest du! Du kannst doch den herabschauenden Hund so wunderbar.*

Aber wenn es darum geht, sich selbst zu feiern, sich selbst Mut zu machen, bleiben Sie nicht nur hinter Ihren Möglichkeiten zurück – Sie tun das Gegenteil! Sie machen sich selbst schlecht. Sie betrachten sich im Spiegel und lassen kein gutes Haar an sich. Sie kritisieren sich ständig und sabotieren Ihre eigenen Ziele und Träume.

Sie reißen sich für andere Menschen ein Bein aus, aber nie für sich selbst.

Es ist an der Zeit, dass Sie sich die Anerkennung geben, die Sie verdienen und brauchen

Selbstwertgefühl, Selbstachtung, Selbstliebe und Selbstvertrauen beginnen alle damit, dass Sie diese Eigenschaften in sich SELBST aufbauen. Deshalb möchte ich, dass Sie jeden Tag mit einem High Five vor dem Spiegel beginnen. Das ist eine Verhaltensweise, die Sie lernen sollten, die Sie verstehen sollten und die Sie jeden Tag praktizieren sollten. Und das ist nur der Anfang.

In diesem Buch werden Sie Dutzende von Möglichkeiten kennenlernen, wie Sie es sich zur Gewohnheit machen können, sich selbst zu bestärken und zu feiern. Anhand von Forschungsergebnissen, wissenschaftlichen Erkenntnissen, sehr persönlichen Geschichten und den praktischen Resultaten, die die High-5-Habit-Methode im Leben von Menschen auf der ganzen Welt erzielt (und Sie werden viele von ihnen in diesem Buch kennenlernen), werde ich Sie überzeugen und inspirieren, die Kontrolle über Ihr Leben zu übernehmen, indem Sie sich auf alle möglichen coolen Arten selbst anfeuern – und zwar jeden einzelnen Tag. Die High-5-Habit-Methode ist mehr als nur etwas, was Sie ausüben – sie ist ein ganzheitlicher Ansatz für das Leben, eine bewährte Denkweise und bietet wirksame Techniken, die die unterbewussten Muster in Ihrem Kopf neu programmieren.

Außerdem werden Sie lernen, wie Sie jene Gedanken und Überzeugungen erkennen, die Sie mental runterziehen, etwa Schuldgefühle, Eifersucht, Furcht, Angst und Ungewissheit. Und was noch wichtiger ist: Sie werden lernen, diese in neue Gedanken- und Verhaltensmuster umzuwandeln, die Sie aufrichten und vorwärtsbringen. Und natürlich werde ich all dies aufschlüsseln und Ihnen zeigen, wie Sie dies praktisch umsetzen, und Ihnen die Forschungsergebnisse erklären, die beweisen, warum diese Techniken funktionieren – und ich werde Sie sogar jeden Tag unterstützen (mehr dazu in Kürze).

Es geht um mehr als nur darum zu wissen, wie man glücklich aufwacht, wie man sich auffafft, wenn es einem schlecht geht, oder wie

man sich für die größten und aufregendsten Momente seines Lebens in Stimmung bringt (all das werden Sie in diesem Buch aber ebenfalls lernen).

Es geht darum, die wichtigste Beziehung, die Sie auf der Welt haben, zu verstehen und zu verbessern – die Beziehung zu sich SELBST. Auf diesen Seiten lernen Sie Ihre grundlegenden Bedürfnisse kennen und erfahren, wie Sie diese erfüllen können. Darüber hinaus werden Sie bewährte Denkstrategien kennenlernen, die Ihnen helfen, jeden einzelnen Moment gut zu bestehen – Höhen und Tiefen, Aufs und Abs – und niemals die Person aufzugeben, die Sie im Spiegel sehen.

Wie man sich selbst sieht, so sieht man auch die Welt

Wie Sie sich vielleicht vorstellen können, habe ich während des Schreibens dieses Buches viel über High Fives nachgedacht, wahrscheinlich mehr, als man sollte. Nachdem ich die High-5-Habit-Methode angewandt habe, ist mir klar geworden, dass ich die erste Hälfte meines Lebens damit verbracht habe, mein Spiegelbild viel zu kritisch zu betrachten oder aber die Frau, die ich in meinem Spiegel sah, völlig zu ignorieren. Das entbehrt nicht einer gewissen Ironie, wenn man bedenkt, womit ich meinen Lebensunterhalt verdiene.

Als eine der meistgebuchten Motivationsrednerinnen der Welt und internationale Bestsellerautorin ist es meine Aufgabe, Ihnen die Werkzeuge und die Unterstützung zu geben, die Sie brauchen, um Ihr Leben zu verändern. Mein Vertrauen in Sie gibt IHNEN Vertrauen in sich selbst. Genau genommen ist mein Job die Verkörperung eines High Five. Alles, was ich erzähle – ob auf der Bühne oder in Büchern, YouTube-Videos, Online-Kursen und Social-Media-Posts –, alles, was ich tue, soll Ihnen sagen: *Ich glaube an Sie. Ihre Träume sind wichtig. Sie haben es drauf, machen Sie weiter.* Ich gebe Ihnen schon seit Jahren High Fives.

Und obwohl ich Ihnen seit Jahren High Fives gebe, war ich nicht immer so gut darin, mich selbst auf die gleiche Art zu bestärken. Ich

bin mein eigener ärgster Kritiker. Ich wette, Sie kennen das auch von sich. Erst vor Kurzem, als ich anfang, mir selbst ein High Five zu geben, zuerst im Spiegel und dann auf so viele andere symbolische Weisen, haben sich die Dinge gefügt. Wenn Sie lernen, sich selbst zu sehen und zu unterstützen, wird es Ihnen leichter fallen, die Momente aufzufangen, in denen Sie ein mentales Tief erleben, und in eine bestärkende und optimistischere Gemütsverfassung umzuschalten. Mit einer positiven Einstellung werden Sie motiviert sein, positive Maßnahmen zu ergreifen, um Ihr Leben zu verändern. Wenn Sie mit dieser Art von High-Five-Energie und -Einstellung ausgestattet sind, können Sie alles erreichen.

Als ich aufhörte, mich selbst schlechtzumachen, und stattdessen begann, meinem Spiegelbild ein High Five zu geben, war das mehr als eine ermutigende Geste an einem schlechten Tag. Es hat für mich die Selbstkritik und den Selbsthass auf den Kopf gestellt. Es hat die Sichtweise verändert, mit der ich mein Leben betrachtete. Das war der Beginn einer einschneidenden Veränderung in meinem Leben. Ein Wendepunkt. Der Beginn einer brandneuen Verbindung zur wichtigsten Person in meinem Leben – zu mir selbst. Eine neue Art, über mich selbst zu denken und darüber, was für mich möglich ist. Es inspirierte mich zu einer völlig neuen Art, das Leben zu erfahren.

Aus diesem Grund habe ich dieses Buch geschrieben.

Es ist an der Zeit, *sich* selbst anzufeuern

Fragen Sie sich, wie Sie sich unter jedem Aspekt Ihres Lebens fühlen wollen. Wünschen Sie sich nicht ein High-Five-Leben? Eine High-Five-Ehe, einen High-Five-Job? Wollen Sie nicht ein High-Five-Elternteil und eine High-Five-Freundin sein? Sehnen Sie sich nicht danach, gesehen und anerkannt zu werden und den Rückenwind Ihrer eigenen Stärke und Überzeugung zu spüren, der Sie vorwärtstreibt?

Natürlich wollen Sie das. Und genau darum geht es in diesem Buch: Selbstvertrauen und das klare Bekenntnis zu Ihrem SELBST. Damit können Sie alles tun oder erreichen. Es setzt eine Kettenreaktion in Gang. Es hilft Ihnen, eine Vorwärtsdynamik zu entwickeln, aus Ihrem Leben ein Fest zu machen, eine vertrauensvolle Verbindung zu sich selbst zu knüpfen und sich im Hochgefühl der Lebensfreude zu sonnen.

Die mächtigsten Kräfte auf der Welt sind Zuspruch, Freude und Liebe. Und diese haben Sie sich selbst vorenthalten. Sie sind damit nicht allein. Wir alle tun das.

Vielleicht fällt es Ihnen schwer, sich selbst zu lieben, oder Sie können sich nicht ändern, egal, wie sehr Sie es versuchen. Oder vielleicht sind Sie erfolgreich und spielen jeden gegen die Wand, können aber das Leben nicht wirklich genießen, weil Sie sich auf das konzentrieren, was falsch läuft, und nicht auf das, was richtig läuft. Vielleicht ist Ihre Vergangenheit geprägt von schrecklichen Dingen, die Ihnen angetan wurden, oder vielleicht haben Sie anderen Menschen Furchtbares angetan.

Egal, was Ihnen widerfahren ist, ich möchte,
dass Sie der Wahrheit ins Auge sehen

Sie haben ein wunderschönes Leben direkt vor sich und können es nicht erkennen. Sie haben eine unglaubliche Zukunft, die nur darauf wartet, dass Sie die Kontrolle übernehmen und sie gestalten. Sie haben den tollsten Verbündeten, die beste Verstärkung und die beste Geheimwaffe, die Ihnen aus dem Spiegel entgegenblicken – und Sie ignorieren sie. Wenn Sie im Leben groß rauskommen oder einfach nur glücklicher sein wollen, müssen Sie aufwachen und anfangen, sich selbst besser zu behandeln, als Sie es bisher getan haben. Es beginnt mit dem Moment, in dem Sie sich jeden Morgen im Spiegel gegenüberstehen.

Es beginnt mit Ihnen

Wenn Sie mehr Freude, Bestätigung, Liebe, Akzeptanz und Optimismus wollen, müssen Sie sich darin üben, sich diese Dinge zuzugestehen. Ganz im Ernst: Es beginnt mit IHNEN. Wenn Sie sich selbst und Ihre Träume nicht unterstützen, wer soll es sonst tun? Wenn Sie selbst nicht in den Spiegel schauen können und jemanden sehen, der es wert ist, geliebt zu werden, warum sollte es dann jemand anderer tun? Apropos alle anderen: Wenn Sie lernen, sich selbst zu lieben und zu unterstützen, hilft das jeder Beziehung in Ihrem Leben. Wenn Sie sich selbst feiern können, können Sie auch andere besser anfeuern: Ihre Freunde, Ihre Kollegen, Ihre Familie, Ihre Nachbarn und Ihren Partner. Denn Ihre Beziehung zu sich selbst ist die Grundlage für jede Beziehung, die Sie im Leben haben.

Eine kleine Warnung

Auf den ersten Blick wird das High Five einfach erscheinen, sogar zu simpel oder merkwürdig. Seien Sie also eine Sekunde lang nachsichtig mit mir, denn dahinter steckt eine Menge Forschungsarbeit.

Die Art und Weise, wie es in Ihrem Unterbewusstsein und auf neuronaler Ebene wirkt, ist tiefgreifend. Es verändert Sie viel nachhaltiger, als die Handabdrücke vermuten lassen, die Sie auf Ihrem Badezimmerspiegel hinterlassen werden. Am Anfang ist das High Five nur etwas, was man tut, aber mit der Zeit werden die Bestätigung, das Selbstvertrauen, die Freude, der Optimismus und der Tatendrang, den es symbolisiert, zu einem Teil dessen, was man ist.

Was mir bewusst geworden ist: Man kann hart arbeiten und gleichzeitig nachsichtig mit sich selbst sein. Man kann Risiken eingehen, Fehler machen und die Lehren daraus ziehen, ohne sich in Scham zu vergraben. Man kann große Ambitionen haben und trotzdem sich selbst und andere mit sanfter Freundlichkeit behandeln. Man kann

sich wirklich schwierigen und schrecklichen Situationen im Leben stellen und sich auf Optimismus, Widerstandsfähigkeit und Zuversicht stützen, um sie zu überstehen. Wenn Sie aufhören, sich Vorwürfe zu machen, weil Sie sich schlecht fühlen, wird es Ihnen sofort besser gehen.

Nur wenn Sie lernen, sich selbst aufzumuntern, zu ermutigen und in den Höhen und Tiefen zu stärken, werden Sie auf natürliche Weise aufhören, sich zu quälen, und das Leben wird beginnen, sich in die Richtung zu entwickeln, die für Sie bestimmt ist. Sie haben keine Ahnung, wie viel einfacher die Dinge sein könnten, wenn Sie aufhören würden, so hart mit sich selbst zu sein. Wie viel schöner das Leben sein könnte. Wie viel lohnender die Erfolge wären, wenn Sie sich nicht ständig selbst niedermachen würden.

Sie verdienen es, gefeiert zu werden

Nicht erst in einem Jahr. Nicht erst, wenn Sie befördert werden, abnehmen oder ein bestimmtes Ziel erreichen. Sie haben es verdient, dass man Sie feiert, so wie Sie sind, da wo Sie sind, genau jetzt, ab heute. Und Sie haben es nicht nur verdient – Sie brauchen es! Es befriedigt Ihre grundlegendsten emotionalen Bedürfnisse: gesehen, gehört und anerkannt zu werden. Mehr noch: Untersuchungen haben ergeben, dass Sie aufblühen, wenn Sie diese Art von Unterstützung erhalten. Das Gefühl, ermutigt zu werden, bestärkt und gefeiert zu werden, ist die stärkste Kraft, die es auf der Welt gibt.

Deshalb glaube ich, dass Sie Ihren Alltag mit positiven Einstellungen und Optimismus durchtränken sollten. Wenn Sie sich absichtlich und bewusst selbst anfeuern, nur weil Sie aufgewacht sind, Ihren Tag begonnen und die Gewohnheit entwickelt haben, sich selbst zu unterstützen, *egal, was passiert*, können Sie alles überwinden, was Sie zurückhält, Ihr Leben verändern und Ihre eigene persönliche Erfüllung erlangen.

Nach ein paar Wochen, in denen ich mir vor dem Spiegel ein High Five gab, wusste ich, dass diese einfache Angewohnheit mich tiefgreifend verändert hatte. Ich konzentrierte mich nicht mehr auf die Dinge, von denen ich dachte, dass ich sie an mir hasse. Ich begann zu erkennen, dass das am WENIGSTEN Interessante an mir ist, wie ich aussehe. Das Beste und Liebenswerteste an mir ist das, was in mir steckt.

So wie mir wird es auch Ihnen ergehen

Wenn Sie es sich zur täglichen Gewohnheit machen, sich selbst ein High Five zu geben, werden Sie das Geheimnis der Selbstliebe und Selbstakzeptanz entdecken. Das ist ein weiterer eigenartiger Aspekt der Selbstbeglückung: Sie hören auf, Ihr physisches Ich zu sehen, und sehen das innere SELBST. Die Person und alles, was Ihr Leben ausmacht.

Sie sehen nicht nur Ihr physisches Ich im Spiegel – Sie begrüßen Ihre Präsenz, wie ein Nachbar, der Ihnen von seiner Veranda aus zuwinkt. Sie heben die Hand und sagen leise zu sich selbst: *Hey du! Ich sehe dich! Du schaffst das. Los geht's* – jeden Morgen. All dies wird einen großen Einfluss auf Ihre Stimmung, Ihre Gefühle, Ihre Motivation, Ihre Widerstandsfähigkeit und Ihre Einstellung haben.

Vor der High-5-Habit-Methode begann ich meinen Tag mit dem Gefühl, einen Felsbrocken den Berg hinaufzuschieben. Jetzt verlasse ich jeden Morgen mein Badezimmer mit dem Gefühl, Rückenwind zu haben.

Jeden Tag, wenn ich meine Hand zu meinem Spiegelbild hebe, wird diese Verbindung zu mir selbst stärker.

Es fühlte sich sogar so gut an, dass ich eines Tages ein Foto von mir machte und es in den sozialen Medien veröffentlichte. Denn das ist es, was wir Influencer tun. Wir zeigen unsere Liebe. Ich hatte nicht einmal eine Bildunterschrift oder eine Erklärung hinzugefügt. Nicht einmal ein Hashtag. Ich habe einfach das Bild in meiner Instagram-

Story gepostet, auf dem ich mich vor meinem Badezimmerspiegel selbst mit einem High Five beglückwünsche, und dann habe ich mich um die Anforderungen an diesem Tag gekümmert.

Es stellte sich heraus, dass ich nicht die Einzige auf der Welt war, die an diesem Tag ein High Five brauchte.

Kapitel 2

Wissenschaftlich belegt: Die High-5-Habit-Methode funktioniert

Hier ist das allererste High Five, das ich in den sozialen Medien hochgeladen habe.

Wohlgermerkt, es gibt keine Anweisungen. Ich stehe bloß da, zum Glück nicht nur in meiner Unterwäsche. Meine Zahnspange ist noch drin. Mein Haar noch zerzaust – und ich gebe mir selbst ein High Five im Spiegel.

Binnen weniger als einer Stunde begannen Menschen auf der ganzen Welt, mich auf Fotos zu taggen, auf denen sie sich im Spiegel ein High Five geben. Ich war fassungslos: Männer, Frauen, Kinder, Großeltern; vor der Arbeit, vor der



Schule, bevor der Tag überhaupt begonnen hatte – Menschen jeden Alters und jeder Gesellschaftsschicht nahmen sich einen Moment Zeit, um sich im Spiegel zu feiern.

Das war der erste Tag

Ich konnte nicht ahnen, wie schnell sich die High-5-Habit-Methode verbreiten würde und wie sehr sie das Leben so vieler Menschen verändern würde, indem diese sich selbst anders sehen.

Hier sind ein paar Fotos aus den ersten Tagen:

Schauen Sie sich die Bilder einen Moment lang an. Jeder, der sich hier an einem High Five versucht, ist voller Energie und Enthusiasmus. Auf einem dieser Bilder sieht man eine Frau, die sich auf einer Toilette in einem Frauenhaus ein High Five gibt. Es ist eine eindringliche Erinnerung daran, dass man, wo auch immer man sein mag, was



WISSENSCHAFTLICH BELEGT: DIE HIGH-5-HABIT-METHODE FUNKTIONIERT

