

kostenfreier  
Auszug aus dem Buch

PATRICK RIES

*Fresh up your Life*

in 30 Tagen zu einem

leichten und positiven Leben

werde stressfrei,  
glücklich und erfolgreich

mit Praxisbeispielen aus  
meinem Leben und 20 Jahren als  
Unternehmer, Coach und Berater



*„Nach meinem Verständnis tragen wir schon alle  
Qualitäten in uns, die wir brauchen, um glücklich  
zu sein und ein gelingendes Leben zu führen.  
Wir müssen nur noch den Zugang zu ihnen finden.“*

(Zitat von Rainer Röpneck, Unternehmensberater und Freund, 2021)

## **Über den Autor:**

Patrick Ries ist Coach für Persönlichkeits- und Unternehmensentwicklung. Er verbindet klassische Unternehmens-, Führungs- und Kommunikationsmethoden praxisorientiert mit psychologischen und spirituellen Ansätzen.

Sein erstes Unternehmen gründete Patrick Ries bereits mit 18 Jahren. Die erste Führungsverantwortung über Haupt- und Ehrenamt übernahm er mit 23 Jahren als damals deutschlandweit jüngster Vorsitzender einer Landes-Sportjugend. Als Betriebswirt merkte er bereits während seines Studiums, dass die Führungspersonen oft mehr als die Strukturen über Erfolge entscheiden. Darum ließ Patrick Ries sich psychologisch und zum systemischen Berater ausbilden.

Seit 20 Jahren berät und begleitet er Wirtschaftsunternehmen, Rehabilitationskliniken, Ministerien, Sport-, Jugend- und Kulturorganisationen. Mit 30 gründete er parallel zur Beratung eine erfolgreiche Veranstaltungs- und Werbeagentur sowie einen kleinen Verlag, die er eineinhalb Jahrzehnte später in Teilen verkauft und übergeben hat.

Neben großen Beratungsprojekten und eigenen unternehmerischen Aktivitäten war es Patrick Ries in den vergangenen 16 Jahren immer auch eine Herzensangelegenheit, mit seinen Erfahrungen Existenzgründern bei der Realisierung ihrer Träume als Coach zu unterstützen, und existenzgefährdeten Firmen durch Beratung und Interimsmanagement zu helfen, wieder auf einen erfolgreichen Kurs zu kommen.

Als ehemaliger Leistungssportler ist Patrick Ries Träger des 2. Dan im Shotokan-Karate. Er hat sechs Jahre in der ersten Karate-Bundesliga gekämpft, wurde 1999 Deutscher Vize-Meister und war Mitglied der B2-Nationalmannschaft. 2015 wollte er noch einmal seinen Körper durch persönliche Grenzerfahrungen testen und lief den Luxemburg Marathon.

*Online- und Präsenzseminare sowie Coaching-Angebote:*

**[www.patrickries.com](http://www.patrickries.com)**

PATRICK RIES

*Fresh up your life*

**in 30 Tagen zu einem  
leichten und positiven Leben**

**werde stressfrei, glücklich und erfolgreich**

mit Praxisbeispielen aus meinem Leben und  
20 Jahren als Unternehmer, Coach und Berater

© 2023 Patrick Ries, Auflage 1, alle Rechte vorbehalten.

***Für Vorträge, Seminare und Coachings erreichbar über:***

Patrick Ries Coaching GmbH  
Rudolf-Diesel-Str. 11, 69115 Heidelberg  
Email: kontakt@patrickries.com

***Coverfoto:***

Fotografin: Jennifer Weyland, [www.jenniferweyland.de](http://www.jenniferweyland.de)  
Freisteller: Tamara Zangerle, [www.designatelier-saar.de](http://www.designatelier-saar.de)

***Druck und Distribution im Auftrag des Autors:***

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Germany

***Dieses Buch ist in folgenden Versionen erhältlich:***

Hardcover	ISBN 978-3-384-16495-7
Softcover	ISBN 978-3-384-16502-2
E-Book	ISBN 978-3-384-16503-9
Großschrift	ISBN 978-3-384-16504-6

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, auch die der Übersetzung, des Nachdrucks und der Vervielfältigung des Werkes oder Teilen daraus, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form reproduziert oder anderweitig verwendet werden. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des folgenden Unternehmens: Patrick Ries Coaching GmbH, Rudolf-Diesel-Str. 11, 69115 Heidelberg.

Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Der Autor übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen. Alle Inhalte dieses Buches wurden sorgfältig und nach bestem Gewissen zusammengetragen. Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit. Die Inhalte spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrung des Autors wider. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder fehlerhafte Anwendung entstehen.

***Fehler im Buch gefunden?***

Sollten Ihnen Schreib- oder sonstige Fehler im Buch auffallen, würden wir uns über eine Email an das Team des Autors freuen >> kontakt@patrickries.com

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Meine Motivation für dieses Buch	14
Veränderungen brauchen Zeit	22
Tag 1 Glück ist oft vergänglich	26
Tag 2 Wo sind deine Gedanken?	31
Tag 3 Das Leben ist ein Wunschkonzert	35
Tag 4 Glaube an Zufälle	41
Tag 5 PIN-Formel - eine Hilfe für positives Denken	48
Tag 6 Achtsamer helfen und kaufen	55
Tag 7 Entscheide dich, positiv zu fühlen	64
Tag 8 Emotion kommt von Motion	76
Tag 9 Wie startest du morgens?	83
Tag 10 Lächle durch den Tag	91
Tag 11 Lebe dein Leben aktiv	101
Tag 12 Welche Geschichte erzählst du von deinem Leben?	107
Tag 13 Magst du, was du tust?	119
Tag 14 Vergleiche dich nur noch mit dir selbst	129
Tag 15 Nimm das Leben wie ein Spiel	136
Tag 16 No more bad news	146
Tag 17 Glaub nicht alles, was du denkst	152
Tag 18 Nimm nicht alles persönlich	161
Tag 19 Musst du das wirklich selbst machen?	173
Tag 20 Das Einfachste ist oft das Schwerste	181
Tag 21 Ein Schritt zurück zum Anlaufnehmen	190
Tag 22 Ärgere dich immer nur fünf Minuten	197

Tag 23	Glaubst du an das, was du tust?	206
Tag 24	Lerne und lebe kindlich	216
Tag 25	Genieße den Augenblick	225
Tag 26	Teile Freude	230
Tag 27	Wachstum braucht Pausen	233
Tag 28	Wie ernährst du dich?	241
Tag 29	Umgib dich mit den richtigen Menschen	248
Tag 30	Witz & Dankbarkeit	253
	Alles ist schon in dir	255
	Dankesworte	259
	Anlage	262

# Vorwort

Liebe Leserin und lieber Leser,

ich freue mich, dass dieses Buch den Weg zu Ihnen gefunden hat, und wir uns hierüber kennenlernen.

Und ich möchte Ihnen gratulieren, dass Sie sich dazu entschieden haben, Ihre Gefühle und Gedanken selbst in die Hand zu nehmen. Sie wissen, dass Ihre Gedanken- und Gefühlswelten maßgeblich verantwortlich dafür sind, ob Sie gesund und ob Sie erfolgreich sind. Wenn Sie sich den ganzen Tag gut fühlen und positiv denken, ist das noch kein ausschließlicher Garant für Gesundheit und Erfolg. Aber umgekehrt ist es unmöglich, auf Dauer gesund zu bleiben und privat oder beruflich erfolgreich zu sein, wenn Sie sich ständig schwer fühlen und negativ denken. Das betrifft alle Themenfelder von Beziehungen über Freundschaften bis zu beruflicher Karriere.

Neue Gedanken, neue Handlungen und neue Ergebnisse kommen nur, wenn Gewohnheiten von neuen Verhaltensweisen abgelöst werden. Man geht davon aus, dass eine Gewohnheit zu verändern mindestens 28 Tage benötigt. Darum habe ich Ihnen hier eine Auswahl von 30 Kapiteln zusammengestellt, die Ihnen ermöglichen, binnen eines Monats ein leichteres und positiveres Leben zu leben, das eine gute Basis für mehr Zufriedenheit, Glück und Erfolg ist. Oder, für alle, die es gerne naturwissenschaftlicher möchten: Erfolg, Glücklichkeit und Zufriedenheit schwingen auf sehr hohen Energiefrequenzen. Ein positives Mindset und das Erleben eines leichteren Alltags erzeugen höhere Frequenzen in einem selbst, wodurch innere Kräfte und



Kreativität freigesetzt werden. Diese sind die notwendige und unverzichtbare Basis auf dem Weg zu langfristigem Erfolg, Glück und Zufriedenheit.

Wenn Sie möchten, dass dieses Buch ein Game-Changer für Sie wird, nehmen Sie sich ein leeres Notizbuch oder einen Schnellhefter mit losen Blättern zur Hand. In den Kapiteln gebe ich Ihnen Übungsaufgaben. Sammeln Sie alle Notizen und gehen Sie diese nach einer gewissen Zeit erneut durch. Ich verspreche Ihnen, dass Sie mithilfe der Übungen eine Sammlung von Reflektionen erarbeiten, die für Ihre Entwicklung ein wahrer Schatz werden.

Damit Ihre Gewohnheiten dauerhaft verändert bleiben, sollten Sie die Kapitel nicht nur einmal lesen und dann vergessen. Wichtig ist, sich regelmäßig zu erinnern und das Gelesene tagtäglich weiter anzuwenden. Mit dem leichteren und positiveren Leben ist es wie im Sport. Wenn man Muskeln nicht regelmäßig trainiert, nehmen sie wieder ab.

Im folgenden Kapitel über meine Motivation zu diesem Buch gehe ich ausführlich auf die Inhalte und meine Absichten und Wünsche ein.

In dem Buch beschreibe ich sicher nichts Neues. Ich werde auch keine Studien oder komplexen Theorien zitieren. Ich zeige Ihnen Zusammenhänge aus meiner Sicht auf und lasse Sie durch viele Beispiele an meinen Praxiserfahrungen aus 20 Jahren intensivster Beschäftigung mit diesen Themen im eigenen Leben, als Unternehmer, Berater, Coach und Seminarleiter teilhaben. Ich verspreche Ihnen, dass es dadurch viel praktischer und greifbarer für Sie wird. Man muss nichts komplizierter machen, als es ist. Denn je einfacher und

nachvollziehbarer die Übungen für Sie sind, desto leichter können Sie diese in Ihrem Leben umsetzen und rasch Erfolge erzielen.

Ehe wir loslegen, möchte ich noch zwei Erlaubnisse von Ihnen. Ich möchte Sie bitten, dass wir uns duzen. So wird der Dialog im Buch persönlicher und auf einer tieferen Ebene stattfinden. Ist das ok für dich? Ich bin also Patrick – hallo. Von nun an werde ich dich persönlich ansprechen.

Ich möchte dich nicht nur berieseln oder dir die Langeweile vertreiben. Bitte verstehe dieses Buch als eine Einladung zu einer tiefen, inneren Kommunikation zwischen uns. Denn ich glaube nicht an Zufälle. Es wird seinen Grund haben, warum wir uns heute hier begegnen und du diese Zeilen liest. Ich möchte deine Erlaubnisse, dich innerlich berühren und mit dir in ein sehr persönliches Gespräch einsteigen zu dürfen. Ist das ok für dich? Dann setze dich bitte gemütlich hin, blende den Alltag für einen kurzen Moment aus, mache vielleicht auch dein Handy aus und widme dich ausschließlich dir selbst und unserem Austausch.

Die Kapitel sind so geschrieben, dass es ok ist, wenn du im Buch vor und zurück springst. Wenn du dir für jeden Tag ein Kapitel vornimmst, wirst du in einem Monat 30 verschiedene Hilfestellungen für ein leichteres Leben kennengelernt haben. Aber durch das alleinige Lesen wird es dir wenig helfen. Wenn du ein Kapitel gelesen hast, beschäftige dich zunächst einen Tag damit, wie das Beschriebene dir in deinem Leben und an diesem besonderen Tag nützlich sein kann. Es schadet auch nichts, wenn du dir jeden Abend noch einmal die vorangegangenen Kapitel durchliest. Erinnerung dich, was du gelernt und für dich reflektiert hast. Dann wirst du vom Wiederholungseffekt besser profitieren können. Denke an die 28 Tage, die es mindestens braucht, Routinen zu ändern. Wenn du ein leichteres Leben haben

und mit einem anderen Gedankengut positiver durch den Tag gehen möchtest, solltest du vor allem den ersten Monat konsequent bleiben und dir besonders viel Mühe geben.

Es kann sein, dass dich Aussagen oder Fragen triggern. Schau dann noch einmal genau hin. Oft sind genau hier alte Wunden in dir, die du noch anschauen und heilen darfst.

Mir ist ein respektvoller und achtsamer Umgang mit dir sehr wichtig. Du sollst dich beim Lesen wohl und aufgehoben fühlen. Unabhängig deines Alters, deiner Herkunft, deiner kulturellen, religiösen oder geschlechtlichen Orientierung. Wenn ich beim Schreiben nun auf alle diese Aspekte eingehe, wird der Text kaum mehr leicht lesbar sein. Darum bitte ich dich um Verständnis, dass ich in der neutralen Form schreiben, auch wenn diese in der deutschen Sprache eher maskulin geprägt ist. Jedoch immer stets in größter Achtung vor dir und, um dir eine leicht lesbare Lektüre zu gewährleisten.

Hier und da schreibe ich von Gott oder Universum. Damit meine ich aber alles, was du vielleicht auch mit anderen Glaubens- oder physikalischen Begrifflichkeiten bezeichnest. In meinem Glauben ist es egal, wo auf der Erde, in welcher Kultur, Familie oder zu welcher Zeit du geboren oder geprägt worden bist. So wie es nur eine Erde für uns Menschen gibt, gibt es auch nur ein Universum und immer die gleichen physikalischen Gesetzmäßigkeiten. Darum kann es auch nur ein Universum oder eine Göttlichkeit geben, unabhängig wie diese von Menschen benannt oder deren Wesen durch Propheten, Glaubensbücher oder ähnlichem gedeutet wurde.

Als ich dieses Buch geschrieben habe, merkte ich, dass es eigentlich bei allen Zeilen um mich selbst geht. Aber nicht, wie du nun

vielleicht glaubst. Nicht als Selbstheilungsprozess für mich. Nein, eher weil es bei allem, was wir Menschen kommunizieren, immer nur darum geht, was wir selbst bisher im Leben erfahren haben und zu wissen glauben. Es ist, als hätte ich oder hättest du eine Brille auf, die ganz persönlich nur für uns hergestellt wurde.

Versuche nun bitte nicht an einen süßen, grauen Elefanten zu denken, der mit seinem leicht schmutzigen, gekringelten Rüssel vor deiner Nase rumwedelt und dich dabei mit seinen Kulleraugen anschaut.

Und, welche Bilder hattest du gerade vor deinem inneren Auge? Hatte dein Elefant einen eher kleinen oder größeren Kopf? War der Rüssel eher kurz oder lang? War er jünger oder älter, eher asiatisch oder afrikanisch aussehend?

Eben. Du hattest ein inneres Bild vor Augen, das ganz persönlich nur du hattest. Andere Leser hatten andere Assoziationen. Bei dem einen war der Elefant übermäßig groß und alt. Bei einem anderen eher klein und jung. Eher dicklich für den einen Leser und für jemand anderen eher tailliert.

Und so meine ich es, wenn ich davon spreche, dass alles hier Geschriebene sich eigentlich um mich dreht. Es fließen meine Erinnerungen, meine Erfahrungen und meine sprachlichen Nuancen ein.

Aber du wirst beim Lesen deine ganz persönlichen Bilder und Assoziationen haben. Du darfst alles Geschriebene sehr persönlich deuten. Und so wird das Buch für dich eine ganz persönliche Erfahrung, die auf diese Art nur du machst.

Darum spreche ich von einer Kommunikation zwischen uns. Während du dieses Buch liest, ist unsere Unterhaltung unter den Wörtern in deinem Inneren sehr persönlich und nur zwischen dir und mir. Jeder andere Leser wird das Buch höchstwahrscheinlich tief in sich ganz

anders empfinden und andere Bilder damit verknüpfen. Wenn du das Buch später ein zweites Mal lesen solltest, wird der Dialog sicher auch wieder ein neuer werden.

Somit kommen wir bereits zur ersten Hilfe für ein leichteres Leben: Immer, wenn dir jemand etwas sagt, das dir so nicht passt oder dich massiv ärgert, frage dich: Warum soll ich das persönlich nehmen? Was hat die Person da eigentlich gerade über sich selbst gesagt? Über ihre Limitierung, ihre Erfahrungen, ihre inneren Schmerzen? Oder war es vielleicht ganz anders gemeint und ich habe es nur durch meine persönliche Brille so wahrgenommen und gedeutet?

Es ist wie ein Geschenk, das dir jemand anderes macht. Wenn dir jemand ein Geschenk reicht und du es – aus welchem Grund auch immer – dankend ablehnst. Vielleicht sogar einen Meter zurückweichst. Wem gehört das Geschenk anschließend?

Siehst du? Und darum bin ich davon überzeugt, dass alles, was jemand zu dir sagt und du dich dadurch getriggert fühlst, dich gar nicht aus der Ruhe bringen muss. Du darfst selbst entscheiden, ob du ruhig bleibst oder dich aufregst. Oder ob du es so stehen lässt oder nachfragst, wie es denn gemeint war. Und, wer weiß, vielleicht fällt euch dann auf, dass ihr aneinander vorbeigesprochen und der Sender der Nachricht etwas ganz anders sagen wollte, als du es verstanden hast.

Das Buch ist darüber hinaus noch viel persönlicher von mir für dich. Wenn ich einen offenen, innerlich tiefgehenden Dialog mit dir führen möchte, muss ich auch mich zeigen. Nur wenn ich offen und ehrlich zu dir bin, wirst du tief in dir auch verstehen, was ich dir sagen möchte. Sonst bleibt es lediglich eine theoretische Abhandlung wie so viele andere Bücher. Ich werde dir also Geschichten aus meinem

Leben erzählen. Zum Teil sehr persönliche. Aber auch welche von oder über Kunden, Mitarbeiter oder Partner. Selbstverständlich sind diese dann anonymisiert. Und du weißt ja inzwischen, dass wenn du eine Beschreibung mit einer dir bekannten Person in Verbindung zu bringen glaubst, dies lediglich durch deine Brille so aussieht.

Und das ist meine volle Absicht. Mögest du viele innere Bilder und Erinnerungen haben. Dann kannst du maximal viel aus meinen Beschreibungen für dich rausziehen, um zu lernen und es im Leben leichter zu haben.

Sicher gibt es noch weitaus mehr Möglichkeiten für ein leichteres Leben als die hier im Buch aufgeführten. Das Buch kann nicht vollständig sein und ist lediglich eine Auswahl aus von mir erprobten Methoden. Wenn dir beim Lesen weitere Ideen kommen, sei frei, dir diese an den Rand zu notieren und somit dein Buch für dich zu ergänzen. So wird es ein noch persönlicheres und wertvolleres Arbeitsbuch für dich.

Nun möchte ich dich nicht länger auf die Inhalte warten lassen und wünsche uns eine gute Konversation und dir viel Freude beim Lesen.

Dein

*Patrick Ries*

# *Meine Motivation für dieses Buch*

Was war nun meine persönliche Motivation, mich mit diesen Themen zu beschäftigen und schlussendlich dieses Buch für dich zu schreiben?

Mein Leben war eigentlich ein sehr gutes. Ich bin in einem Vorort von Saarbrücken aufgewachsen. Es hat mir augenscheinlich an nichts gemangelt. Meine Eltern haben ein Haus gekauft, als meine Zwillingsschwester und ich noch Babys waren. Meine Eltern sind sehr fleißige Menschen, die sich für die Familie aufgeopfert haben. Mein Papa hat immerzu am Haus und im Grundstück renoviert, wenn er nicht auf der Arbeit war oder bei Bekannten geholfen hat. Mit seiner Gegenleistung hat er sich für Hilfen an unserem Haus revanchiert. Und meine Mama hat sich um die umfangreiche Hausarbeit, den großen Nutzgarten und den familiären Alltag gekümmert. Zwischen Frühling und Herbst waren täglich irgendwelches Gemüse oder Obst reif, die dann auch verarbeitet und haltbar gemacht wurden, um vieles davon ganzjährig im Keller auf Vorrat zu haben.

Wir hatten unsere Kindheit noch recht viel an der frischen Luft verbracht, oft auch mit Spielen mit Nachbarskindern. Meine Eltern unterstützen mich in der Schule und bei meinen Hobbies. Mein Papa kam, so wie er Zeit hatte, zu fast allen Fußballspielen und später Karateturnieren. So fuhr er auch zur ersten Deutschen Jugendmeisterschaft mit, während meine Mama für meine Schwester zuhause blieb. Jahre später halfen mir beide nach ihren Möglichkeiten bei meinen Projekten in den ersten Firmen.

Meine Eltern waren viele Jahre große Vorbilder für mich. Mein Papa war als Berufsfeuerwehrmann und als Rettungsassistent auf

dem Rettungshubschrauber Christoph 16 für mich ein Held. Mit glänzenden Augen war ich bei vielen Übungen von Feuerwehren oder beim Starten des Rettungshubschraubers dabei.

Dennoch war meine Welt nicht rosarot. Meine Eltern wuchsen in der Nachkriegsgeneration auf. Die Familie meiner Mutter floh zu Mauerbauzeiten, als sie noch sehr jung war, aus der neu entstandenen DDR. Sie kamen über Flüchtlingslager und mehrere private Hilfsunterkünfte ins Saarland, wo mein Opa ein eigenes Haus baute.

Mein Papa ist als jüngstes von drei Kindern gerade volljährig geworden, als sein Vater plötzlich verstarb. Quasi von heute auf morgen wurde er vom Teenager zum Mann und Verantwortungsträger in der Familie. Diese Zeiten waren für meine beiden Elternteile sicher nicht einfach.

In dieser Generation hatten die Menschen kaum Zeit, über sich und ihre Seele nachzudenken. Da musste in der Schule und Ausbildung gelernt, im Beruf oft körperlich massiv angepackt und zuhause aktiv mitgeholfen werden. Freizeit ist für viele dieser Generation vor Eintritt in die Rente ein Fremdwort gewesen. Gar kein Vergleich mit dem, was Kinder und junge Menschen heute erleben dürfen. Auch für mich war es nur sehr schwer vorstellbar. Denn wir wuchsen in einer Zeit auf, als Geld zwar knapp und Arbeit immer anstrengend war, aber jeder die Möglichkeit hatte, mit Fleiß vieles zu erreichen. Und wir hatten doch alles, was zum Leben notwendig war.

Die Glaubenssätze, die meine Schwester und ich von unseren Eltern gelernt haben, waren sicher ähnliche wie die in vielen anderen Familien. Besonders in Erinnerung geblieben sind mir: „Das Leben ist kein Ponyhof“ oder „zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen“. Aber auch „freue dich, dass du noch in der Schule bist; anschließend fängt der Ernst des Lebens an“. Und für meinen Papa gab es noch weitere



wichtige Leitsätze, die er an uns weitergab: „Das Leben ist ein Kampf“ und „wer A sagt, muss auch B sagen“.

Diese Denkmuster haben meinen Eltern in ihrem Leben gut geholfen. Aber du kannst dir sicher vorstellen, dass solche gedanklichen Muster auch ein schwerer Rucksack sind. Freude und Leichtigkeit waren mir irgendwann im Laufe der Grundschule immer mehr abhandengekommen. Lehrer und Klassenkameraden beschrieben mich eher als ernst und strebsam.

Es hat einige Jahrzehnte gebraucht, bis ich meine Eltern verstanden habe. Als Jugendlicher und erst recht als junger Erwachsener war das Miteinander alles andere als unbeschwert. Ich merkte innerlich, dass ich anders bin und wollte mich zunächst mit Fragen und dann mit Auflehnung gegen diese Muster wehren. Damit war ich sicher kein einfaches Kind für meine Eltern. Diese Jahre waren für die Beziehung zwischen ihnen und mir oft mit heftigen Streitigkeiten verbunden. Aus diesen tief in der Familienpsyche verankerten Mustern kam auch ich so schnell nicht raus. Denn das Leben war ja ein Kampf.

Ich liebe meine Eltern und verstehe sie heute besser. Alles, was nicht so gut war, konnte ich zwischenzeitlich verstehen, verzeihen und habe mich viel in Vergebung geübt. Meine Eltern haben immer nur aus Liebe gehandelt und ganz sicher immer das Beste gegeben, was ihnen zum jeweiligen Zeitpunkt möglich war. An dieser Stelle möchte ich meinen Eltern für alles und jede Unterstützung danken. Denn nur so konnte ich zu dem Patrick werden, der ich heute bin.

Als Kind habe ich, wie du und viele andere auch, von meiner Familie Glaubenssätze und Muster unreflektiert übernommen. In der Psychologie spricht man von systemischer Übertragung. Als junger

Erwachsener merkte ich, dass diese nicht meine sind. Aber ich versuchte dennoch dagegen anzugehen. Da war auch bei mir viel Kampf mit drin. Nicht, dass das immer schlecht war. Vieles habe ich dadurch im Studium, in Ehrenämtern, in den eigenen Firmen und für Kunden erreicht.

Jedoch verbrauchte ich auf dem Weg viel Energie und kam im Streit mit den alten Mustern nicht wirklich meinem inneren Wesen näher. Ich brauchte als Gedankenanstoß noch einen heftigen Burn-out und ein paar Jahre später eine mittelschwere Depression, in der ich mein Leben massiv in Frage stellte. So richtig beziehungs-fähig war ich in diesen Jahren auch noch nicht. Die erste Verlobung löste ich auf. Und nach der Ehe und einer Patchwork-Familie folgte eine Scheidung. An der Stelle möchte ich ein herzliches Dankeschön für die gemeinsame Zeit an die beiden tollen Frauen und meinen Stiefsohn sagen, auf den ich sehr stolz bin. Und so manchen Schmerz betäubte ich anfänglich mit sehr viel Sport, extrem viel ehrenamtlichem Engagement, später als Workaholic und auch eine Zeitlang mit viel zu viel Alkohol, um abendlich den Kummer und Stress in mir nicht mehr zu spüren. Das waren keine guten Ideen und auch ein Grund, warum ich inzwischen keinen Alkohol mehr trinke. Denn persönliche Entwicklung funktioniert nicht mit Betäubung und Ablenkung.

Wie du siehst, braucht es manchmal schmerzliche Erfahrungen auf dem Weg der Persönlichkeitsentwicklung. Wir Menschen lernen eben am schnellsten aus Schmerz oder Gier.

Und so waren es eben genau diese Reibungspunkte und Schmerzen, warum ich mich als zuvor eher kopflastiger Betriebswirt immer mehr mit Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung beschäftigte. Immer wieder hatte ich den Traum von einem Leben, in dem man mit

sich im Reinen und authentisch ist, seine wahre Bestimmung und Passion auslebt und dabei eher das Positive in allem sieht.

Bereits mit 18 Jahren gründete ich mein erstes Unternehmen und beschäftigte mich intensiv mit Kommunikation. Verbale und nonverbale Kommunikation führten mich dann zu Fragen, wie die Psyche der Menschen dahinter tickt. Über die Jahre stieg ich immer tiefer in viele Themen ein. Ließ mich nach meinem Studium der Betriebswirtschaftslehre auch in Coaching, Psychologie und Psychotherapie ausbilden. Alles, um Menschen in meiner beruflichen Praxis als Coach und Berater noch besser helfen zu können. Nach vielen Jahren des Studiums dieser Themenfelder und vielen Selbstreflexionen kenne ich mich inzwischen ganz gut. Viele Methoden habe ich selbst und in zahlreichen Coachings und Seminaren in über 20 Jahren mit Teilnehmern ausprobiert.

Wenn mich heute jemand fragt „Stell dir vor, du hättest nur noch wenige Tage zu leben, was würdest du anders machen?“ ist meine Antwort einfach: „Nichts.“ Mein Leben ist erfüllt und ich bin zufrieden. Nein, ich bin nicht immer glücklich und weit davon entfernt, in mir nie seelische Schmerzen zu empfinden. Aber ich weiß heute, dass ich diese brauche, um daran zu reifen, und sie zum Leben dazugehören. Stelle dir vor, ein Musiker würde aufhören zu üben, wenn es schwer wird. Dieser Musiker würde es nie auf die Bühne schaffen.

Aber ich habe das, was ich dir hier im Buch beschreibe, verinnerlicht und lebe es.

Mit diesem Buch möchte ich dir einige ausgewählte Hilfestellungen weitergeben, die mir tagtäglich helfen, mit mir, mit der Welt, mit anderen Menschen und mit dem Leben an sich leichter umgehen zu können. Mein Leben wurde dadurch viel bunter und positiver. Und

die Beziehungen zu mir selbst und anderen Menschen viel authentischer und tiefer.

Vielleicht musst du gar nicht selbst alle schwierigen Erfahrungen und dunklen Lebenszeiten durchlaufen und kannst bereits durch Erzählungen und Erfahrungen wie beispielsweise von mir lernen. Wachstum in dir kann jedoch nur entstehen, wenn auch du stürmische Zeiten kennengelernt und durchlebt hast. Schau in die Natur: Das Wurzelwerk eines Baumes, der immerzu im Sturm steht, wird stärker. Und aus dem Sport wissen wir: Muskeln wachsen erst, wenn wir sie zuvor intensiv angestrengt haben.

Auch du bist in der Lage, Belastungen in deinem Leben, seien sie noch so heftig, aushalten zu können. Deine inneren Wurzeln werden dadurch stärker und deine Resilienz-Muskeln wachsen.

Um privat und beruflich zufrieden, glücklich und erfolgreich sein zu können, ist es unabdingbar, dass du in eine hohe Schwingung kommst und dies geht nur mit Leichtigkeit und positivem Umgang mit dem Leben. Denk an das Magnetprinzip. Was du denkst und fühlst, ziehst du vermehrt an.

Viele Jahre glaubte ich, dass ich im Leben nur toll und liebenswert bin, wenn ich Leistungen bringe und Erfolge vorzeigen kann. Und diese mussten auch immer auf einem harten und mühevollen Weg erworben sein. Denn, du weißt noch, was ich verinnerlicht hatte: Das Leben ist ein Kampf. Ich konnte viele Rollen spielen, mich anpassen, Everybody's Darling sein und auch Revoluzzer – je nachdem, was gerade gebraucht wurde. Beruflich, im Leistungssport und in ehrenamtlichen Positionen war ich recht erfolgreich. Mir gelang es gut, andere Menschen zu motivieren und aus mir selbst meist mehr als das

gewöhnliche Maximum rausholen. Ich konnte mich jedoch so gut anpassen, dass ich irgendwann im Spiegel den Kerl vor mir nicht mehr gespürt habe und mich selbst nicht mehr wirklich kannte.

Meine Geschichte teile ich hier so offen mit dir, um dir Mut zu machen. Ich weiß, dass viele Leserinnen und Leser auch ihre Hürden und auch Selbstzweifel im Leben haben. Vielleicht gehörst du auch dazu. Vielleicht steckst du auch aktuell in einer solchen Krise. Dann ist es um so schöner, dass du dieses Buch heute liest. Ich möchte dir Mut machen. Gehe deinen Weg weiter. Denn jeder Schritt zu dir, zu mehr Authentizität und zu mehr Leichtigkeit lohnt sich. Und wenn ich es schaffen konnte, kannst du das auch.

Dieses Buch kann dir helfen, Muster in dir aufzulösen, neue Verhaltensweisen zu trainieren und dein Potential besser auszuschöpfen. Als wahrhaftiges, großartiges Wesen in Selbstverantwortung, gesund, mit Leichtigkeit und erfolgreich zu leben. Wenn du die Zeilen mit offenem Herzen liest, wirst du in dir spüren, was das Buch dir sagen möchte und wo es dir helfen kann.

Ein leichter Umgang mit dem Alltag und den besonderen Herausforderungen des Lebens bringt dir noch einen weiteren gravierenden Vorteil, um erfolgreich zu sein. Und dabei ist es nun erstmal egal, was du unter Erfolg verstehst und in welchem Gebiet du ihn erreichen möchtest. Denn, wenn das Leben für dich problembehaftet und stressig ist, gehen im Kopf die Alarmglocken an. Die sitzen quasi im Hypothalamus, also im Stammhirn, und waren vor sehr langer Zeit für unsere Vorfahren überlebenswichtig. Mehr dazu später.

Jedoch hat unser sogenanntes Stammhirn seit dieser grauen Vorzeit kaum eine Weiterentwicklung erfahren. Jedes Mal, wenn du

innerlich in Stress gerätst, weil eine Situation dich sehr belastet oder Herausforderungen in dir Angst auslösen, spielt dein Körper das gleiche Programm ab. Alles andere funktioniert jedoch im Kampf-Flucht-Freeze-Szenario nicht mehr.

Du kannst weder Freude verspüren noch kreativ sein oder in Ruhe für dich wichtige Dinge erledigen. Ist dir bestimmt bereits klar. Denn Auge-in-Auge mit einer Gefahr hatten unsere Vorfahren keine Zeit, sich über die Sonne zu freuen oder kreative Lösungen für das Marketing zu entwickeln. Genauso ist es leider heute noch. Darum ist es sehr wichtig, dass wenn du dich im Privat- oder Berufsleben ganz und gar positiv einlassen und in irgendeinem Gebiet erfolgreich sein möchtest, du möglichst stressfrei, unbelastet und positiv durch den Tag gehst.

## Tag 1

# *Glück ist oft vergänglich*

Hast du auch schon Menschen aus deinem Umfeld verloren, die viel zu jung oder plötzlich verstorben sind? Ein sehr guter Bekannter von mir ist mit 40 Jahren einfach morgens nicht mehr wach geworden und hinterließ eine schwangere Frau. Eine berufliche Kollegin bekam die Diagnose Krebs mit Mitte Fünfzig und drei Monate später schief sie ein. Viele Leser werden auch sehr junge Menschen kennen, die nicht mehr leben. Die Natur kann grausam sein. Ja, definitiv.

Umso wichtiger ist es, dass wir uns täglich vor Augen führen, wie vergänglich unser Leben ist.

Ein mir sehr lieber Arbeitskollege bekam eine Hirnblutung und wachte auf der Intensivstation mit halbseitiger Lähmung und einem sehr getrübten Bewusstsein auf. Einfach so war sein Glück scheinbar weg. Man könnte jedoch auch sagen, dass er viel Glück hatte, noch zu leben und die Chance bekam, sich zurückzukämpfen. Du weißt sicherlich, was ich mit diesen Beispielen beschreiben möchte.

Vor etwas mehr als einem Jahrzehnt wachte ich morgens auf und wusste nicht mehr, was mich antreibt und warum ich meinen Popo aus dem Bett hieven soll. Nur das Pflichtbewusstsein für Projekte und meine Mitarbeiterinnen ließ mich ins Büro fahren und weitermachen. Ich lernte in diesen Tagen, was es heißt, einen Burn-Out zu haben.

Ich erzähle es, weil ich mir anschließend Fragen zum Lebenssinn gestellt habe. Denn in dieser Zeit war ich definitiv nicht zufrieden in

meinem Leben. Leider gestand ich mir das erst schmerzlich danach ein.

Eine Frage, die mich lange beschäftigt hat, möchte ich heute dir stellen: Was würdest du tun oder nicht mehr tun, wenn du nur noch ein Jahr oder drei Monate oder sogar nur noch vier Wochen zu leben hättest? Nimm bitte dein Notizbuch und schreibe dir auf, was dir zu dieser Frage einfällt.

Wie oft habe ich von meinen Eltern und anderen Menschen gehört „dieses oder jenes mache ich, wenn ich Zeit habe“ oder „wenn ich erst in Rente bin, dann tue ich dies oder das“. Kennst du auch Menschen, die ihnen wichtige Dinge Jahr für Jahr vor sich herschieben, weil sie aktuell keine Zeit haben, oder es erst tun können, wenn irgendein Umstand sich geändert hat?

Wie viele kennst auch du, die ein unglückliches Leben führen, weil sie wegen extrinsischer Faktoren scheinbar keine Wahl haben, sich ihr Glück zu erlauben?

Und dann erhalten wir eines Morgens eine Nachricht aufs Handy oder lesen im Internet, dass eben diese Person schwer krank oder gar tot ist. Alle Wünsche, die aufgespart wurden, werden nun nie in Erfüllung gehen.

Die australische Autorin Bronnie Ware hat als Palliativkrankenschwester gearbeitet und das Buch „5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen“ geschrieben. Wirklich lesenswert. Es wird dein Denken über das Leben verändern. Ohne hier zu sehr ins Detail zu gehen, was glaubst du, was sich keiner der beschriebenen Patienten am Sterbett gewünscht hat?



Richtig. Niemand hat sich gewünscht, mehr Zeit gearbeitet zu haben. Kein Patient hat sich gewünscht, weniger mit anderen Menschen gesprochen zu haben. Kein Sterbender hat sich gewünscht, etwas weniger eigene Wünsche im Leben integriert zu haben. Im Gegenteil. Eben diese Punkte sind es, die Menschen am Ende ihres Lebens bereuen, nicht getan zu haben, wenn sie sie vernachlässigt haben.

Und wir wissen einfach nicht, wann unser Leben zu Ende ist. Du oder ich könnten nachher in ein Auto einsteigen und gemütlich irgendwo hinfahren, während ein übermüdeter Fahrer auf der Gegenseite ins Rutschen gerät und ungebremst in uns reinbrettert – und wir aus dem anschließenden Koma nicht mehr wach werden.

***Das Leben und unser Glück sind sehr vergänglich.***

Eben darum ist es mir persönlich so wichtig, dich innerlich zu schütteln. Ich will dich motivieren, hinzuschauen, was du bisher dir selbst nicht erlaubt hast. Warum möchtest du heute auf dein Leben verzichten, dich den ganzen Tag über etwas ärgern, körperlich verspannen, Schmerzen im Kreuz oder Kopf haben, und den lieben langen Tag Dinge tun, die du als Zwang ansiehst?

Stopp! Lebe jeden Tag, als sei es dein letzter!

Und wenn du Dinge nicht ändern kannst, dann schaue wenigstens, dass das Leben für dich leichter und die Dinge wenigstens kein Zwang sind, sondern einen positiven Aspekt bekommen.

Unser tägliches Glück ist vor allem deswegen so leicht vergänglich, weil wir uns zwischen den Ohren so schwertun.

Wenn du Bügeln hassen solltest und unbedingt noch einen Korb voller Wäsche bügeln musst, dann überlege, wie du es dir so angenehm wie möglich machen kannst. Wie kannst du dir die Zeit angenehmer gestalten? Vielleicht liebst du Musik. Dann nimm dir Kopfhörer, drehe die Musik auf und tanze dazu.

Bist du Müllmann und hat keinen Bock auf die Scheiße von anderen? Dann stelle dir vor, du würdest wie Gene Kelly bei ‚Singin‘ in the Rain‘ durch die Straßen swingen und die Sauberkeit der Straßen sei dir ein persönliches Anliegen. Du machst nun nicht einfach nur den Mülleimer leer. Du bist jetzt ein Verantwortungsträger für die Sauberkeit in dieser Straße oder in dieser Stadt.

Siehst du? Und wenn das für Müllmänner geht, dann geht es für jeden Job und auch für deine täglichen Aufgaben. Sei kreativ und überlege, was an deinem Tun die positiven Seiten sind. Oder wie kannst du diese Tätigkeiten verändern oder an andere im Tausch gegen Geld oder eine Gegenleistung abgeben, so dass du mehr Zeit für positive Aspekte deines Lebens hast?

Bitte nimm dir dein Notizbuch und frage dich, was du heute und in den kommenden Tagen tun kannst, um das Glück aktiv in dein Leben einzuladen und deinen Fokus auf das Glück auszurichten.

Die Buddhisten sagen, dass es kein Problem gibt. Denn wenn du etwas ändern kannst, ist es kein Problem mehr. Und wenn du es nicht ändern kannst, kannst du es auch akzeptieren. Dann ist es auch kein Problem mehr.

Und, glaube mir, egal was du als zwischen dir und deinem Glück siehst, findest du nach ein paar Minuten nachdenken mindestens

zwei Menschen auf dieser Welt, die dankbar wären, wenn sie nur dieses Problem hätten.

Gehe beispielsweise auf die Kinderkrebstation in deiner Stadt. Oder stelle dir vor, du müsstest dich in Afrika mehrere Tage zu Fuß zum Krankenhaus schleppen, um dort von einer lebensbedrohlichen Vergiftung geheilt zu werden. Oder du würdest in einem Kriegsgebiet im Bombenkeller ausharren, während Essen und Trinken ausgegangen sind, du aber nicht weißt, wann du wieder raus kannst und kein Nachschub zu euch gebracht wird.

Jedes Mal, wenn du nun zukünftig denkst „das mache ich irgendwann, wenn...“ frage dich: Warum mache ich es nicht heute? Was braucht es, damit ich es wenigstens in Teilen jetzt schon angehen kann?

Und wenn du dich als hilfloses Opfer von externen Umständen schlecht fühlst, stelle dir Menschen vor, die wirklich große, lebensbedrohliche Probleme haben. Wäre doch gelacht, wenn du dich in deren Schatten nicht glücklich und dankbar fühlen kannst. Die wären froh, wenn sie nur dein Problem hätten. Also schau, was du ändern kannst. Und in vielen Fällen findest du Möglichkeiten. Und wenn du es nicht ändern kannst, akzeptiere es und mache das Beste daraus.

*Hat dir das Buch gefallen und  
wüchtest du weiter an einem  
positiven, leichten und erfolgreichen  
Leben arbeiten?*

Dann lade ich dich auf meine Website und in den  
Newsletter-Verteiler ein, mit denen ich dich  
regelmäßig über Seminare und Coaching-  
Angebote informiere:

**[www.patrickries.com](http://www.patrickries.com)**

kostenfreier  
Auszug aus dem Buch

## DAS SAGEN LESER ÜBER DAS BUCH

„Ein praktikabler, umsetzbarer Wegweiser durchs Leben. Verständlich und mit Tiefgang.“ (Maike Barfuss, Körperzentrum Wartenberg)

„Patrick Ries zeigt viele Möglichkeiten und Wege auf, das Leben leichter und positiv zu führen. Dies wird mit vielen praktischen Beispielen veranschaulicht. Der Autor ist mit den Lesern auf Augenhöhe, was ihn sehr sympathisch macht. Dieses Buch ist ein hilfreiches Übungs- und Nachschlagewerk.“ (Elke Leismann, Tierschutz)

„Das Buch ist sehr gut gelungen, mit vielen richtig guten Überlegungen und wertvollen Fragen, in leicht lesbarer und animierender Weise geschrieben. Patrick Ries erzählt dazu viele Geschichten und arbeitet mit leicht vorstellbaren Bildern - das hat mich jedes Mal dazu verleitet, mit noch viel größerer Neugier zu lesen.“ (Rainer Röpneck, Unternehmensberater)

„Patrick Ries zeigt den Lesern einen Weg mit vielen hilfreichen und praktischen Tipps auf, der für jeden nachgegangen werden kann. Der Autor beschreibt dabei auch in sehr vertrauter Art, wie er seinen eigenen Weg zu sich selbst gefunden hat, und wie er die Herausforderungen des Lebens als Stufen zu seinem Herzen genutzt hat.“ (Birgit Berhard, PEKIP-Leiterin)

Infos zu **Seminaren** und **Coaching** mit dem Autor

[www.patrickries.com](http://www.patrickries.com)

## ÜBER DEN AUTOR

Patrick Ries ist Unternehmer und Coach für Persönlichkeits- und Unternehmensentwicklung. Er verbindet klassische Unternehmens-, Führungs- und Kommunikationsmethoden praxisorientiert mit psychologischen und spirituellen Ansätzen. Sein erstes Unternehmen gründete Patrick Ries bereits mit 18 Jahren. Die erste Führungsverantwortung über Haupt- und Ehrenamt übernahm er mit 23 Jahren als damals deutschlandweit jüngster Vorsitzender einer Landes-Sportjugend. Seit 20 Jahren berät und begleitet er Existenzgründer, kleine und mittelständige Unternehmen (KMU), Rehabilitationskliniken, Ministerien, Sport-, Jugend- und Kulturorganisationen.