

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

© 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 Wissen 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 |

## 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?

## Tag 7

### *Entscheide dich, positiv zu fühlen*

Wie, was will mir Patrick denn mit dieser Überschrift suggerieren? Ich kann doch nichts für meine Gefühle. Die sind einfach mal da. Und dann sind da noch die Umstände. Was ist, wenn ich krank bin oder meine Freundin sich mit mir gestritten hat? Dann geht's mir definitiv nicht gut. Und wenn der Nachbar wieder einmal sein Auto quer vor unserer Einfahrt geparkt hat, weil er erneut eine LKW-Lieferung Baumaterial bekommen hat, und ich nach der Arbeit nicht in meine Einfahrt kann, rege ich mich eben auf. Mir schwillt dann der Kamm. Und wenn mir dann noch mein Chef oder ein Kollege querkommen, dann könnte ich platzen. So ist das eben mit meinen Gefühlen. Dabei habe ich doch alles Recht der Welt, verärgert zu sein.

Also, könntest du fragen, was diese blöde Überschrift soll. Als wenn du Gefühle beeinflussen könntest. Und außerdem: Das Leben ist eben mal kein Ponyhof. Oder eben doch?

So ähnlich hörten sich auch Aussagen eines Kunden von mir an, als wir über seinen ständigen Druck im Körper sprachen. Nennen wir ihn hier Thomas.

Thomas kam zu mir in die Beratung, weil er als Führungskraft bei einer Bank angestellt ist. Er ist Filialleiter. Das Team umfasst sieben Kolleginnen und Kollegen. Über ihm gibt es noch einen Bereichsleiter und den Vorstand. Da die Bank sich von einer Volksbank immer mehr zu einem Businessunternehmen gewandelt hat, bekommt Thomas