

Die Kunst des guten Lebens

52 überraschende Wege zum Glück

Bearbeitet von

Von: Rolf Dobelli, Illustriert/fotografiert von: El Bocho

1. Auflage 2017. Buch. 384 S. Gebunden

ISBN 978 3 492 05873 5

Format (B x L): 12,3 x 18 cm

Gewicht: 424 g

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](#) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

ROLF DOBELLI

Die Kunst des guten Lebens

52 überraschende Wege zum Glück

PIPER



Rolf Dobelli
Die Kunst des guten Lebens

Rolf Dobelli

Die Kunst des guten Lebens

52 überraschende Wege zum Glück

Mit Illustrationen von El Bocho

PIPER

Mehr über unsere Autoren und Bücher:
www.piper.de



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411

ISBN 978-3-492-05873-5

Originalausgabe

Oktober 2017

© Piper Verlag GmbH, München 2017

Illustrator: El Bocho, www.elbocho.net

Satz: Kösel Media GmbH, Krugzell

Gesetzt aus der Corporate A Pro

Litho: Lorenz & Zeller, Inning am Ammersee

Druck und Bindung: CPI books, Ulm

Printed in Germany

*Für meine Frau Sabine
und unsere Zwillinge Numa und Avi*

INHALT

Vorwort 11

- 1 Mentale Buchhaltung 15
- 2 Die hohe Fertigkeit des Korrigierens 21
- 3 Das Gelübde 27
- 4 Black-Box-Denken 33
- 5 Antiproduktivität 39
- 6 Die negative Kunst des guten Lebens 45
- 7 Die Eizellen-Lotterie 51
- 8 Die Selbsterforschungsillusion 57
- 9 Die Authentizitätsfalle 63
- 10 Das Fünf-Sekunden-Nein 69
- 11 Die Fokussierungsillusion 75
- 12 Wie Anschaffungen sich in Luft auflösen 81
- 13 Fuck-You-Money 87
- 14 Der Kompetenzkreis 93
- 15 Das Geheimnis der Beständigkeit 99
- 16 Die Tyrannei der Berufung 105

- 17 Das Gefängnis des guten Rufs 111
- 18 Die »Ende der Geschichte«-Illusion 117
- 19 Der kleine Sinn des Lebens 123
- 20 Ihre zwei Ichs 129
- 21 Das Erinnerungskonto 135
- 22 Lebensgeschichten sind Lügengeschichten 141
- 23 Lieber ein gutes Leben als einen schönen Tod 147
- 24 Der Selbstmitleid-Strudel 153
- 25 Hedonismus und Eudämonie 159
- 26 Der Kreis der Würde – Teil 1 165
- 27 Der Kreis der Würde – Teil 2 171
- 28 Der Kreis der Würde – Teil 3 177
- 29 Das Sorgenbuch 183
- 30 Der Meinungsvulkan 189
- 31 Die mentale Festung 195
- 32 Der Neid 201
- 33 Die Prävention 207
- 34 Mentale Katastrophenarbeit 213
- 35 Die Aufmerksamkeitsfalle 219
- 36 Weniger lesen, aber aus Prinzip doppelt 225
- 37 Die Dogma-Falle 231
- 38 Mentale Subtraktion 237
- 39 Der Punkt des maximalen Grübelns 243
- 40 Die Schuhe der anderen 249
- 41 Die Weltveränderungsillusion – Teil 1 255

42	Die Weltveränderungsillusion – Teil 2	261
43	Der »Gerechte Welt«-Glaube	267
44	Der Cargo-Kult	273
45	Wer sein eigenes Rennen fährt, gewinnt	279
46	Das Wettrüsten	285
47	Nehmen Sie sich einen Freak zum Freund	291
48	Das Sekretärinnen-Problem	297
49	Erwartungsmanagement	303
50	Sturgeons Gesetz	309
51	Lob der Bescheidenheit	315
52	Innerer Erfolg	321
	Nachwort	327
	Dank	333
	Der Illustrator	337
	Stimmen zu Rolf Dobelli	339
	Anhang	343

VORWORT

Seit der Antike, also seit mindestens 2500 Jahren – aber vermutlich noch viel länger –, haben sich Menschen immer wieder die Frage nach dem guten Leben gestellt: Wie soll ich leben? Was macht ein gutes Leben aus? Welche Rolle spielt das Schicksal? Welche Rolle spielt das Geld? Ist das gute Leben eine Sache der Einstellung, der persönlichen Haltung, oder geht es vielmehr um das handfeste Erreichen von Lebenszielen? Ist es besser, nach Glück zu streben oder Unglück zu umschiffen?

Jede Generation stellt sich diese Fragen neu. Die Antworten sind im Grunde stets enttäuschend. Warum? Weil man immer auf der Suche nach dem *einen* Prinzip ist, dem *einen* Grundsatz, der *einen* Regel. Doch diesen Heiligen Gral des guten Lebens gibt es nicht.

Auf verschiedenen Gebieten fand in den letzten Jahrzehnten eine stille Revolution des Denkens statt. In den Wissenschaften, in der Politik, in der Wirtschaft, in der Medizin und in vielen anderen Bereichen hat man erkannt: Die Welt ist viel zu kompliziert, als dass wir sie mit einer großen Idee oder einer Handvoll Prinzipien erfassen könnten. Wir brauchen einen Werkzeugkasten

von unterschiedlichen Denkmethoden, um die Welt zu verstehen. Und genau so einen Werkzeugkasten benötigen wir auch für das praktische Leben.

In den letzten 200 Jahren haben wir eine Welt geschaffen, die wir intuitiv nicht mehr verstehen. Und so stolpern Unternehmer, Investoren, Manager, Ärzte, Journalisten, Künstler, Wissenschaftler, Politiker und Menschen wie Sie und ich unvermeidlich durchs Leben, wenn wir nicht auf einen Vorrat solider gedanklicher Werkzeuge und Modelle zurückgreifen können.

Sie können diese Sammlung an Denkmethoden und Haltungen auch als »Betriebssystem für das Leben« bezeichnen. Mir jedoch gefällt der altertümliche Vergleich mit einem Werkzeugkasten besser. Der Punkt ist: Mentale Werkzeuge sind wichtiger als Faktenwissen. Sie sind wichtiger als Geld, wichtiger als Beziehungen und wichtiger als Intelligenz.

Vor einigen Jahren begann ich, meine eigene Sammlung mentaler Werkzeuge für ein gutes Leben zusammenzustellen. Dabei konnte ich auf einen Fundus von teilweise vergessenen Denkmodellen aus der klassischen Antike zugreifen – und auf die neuesten Erkenntnisse aus der psychologischen Forschung. Wenn Sie so wollen, handelt es sich bei diesem Buch um »klassische Lebensphilosophie für das 21. Jahrhundert«.

Viele Jahre lang habe ich diese Werkzeuge tagtäglich benutzt, um die kleinen und großen Herausforderungen, die das Leben mir stellte, zu bewältigen. Nachdem sich mein Leben in dieser Zeit in fast jeder Hinsicht verbessert hat (dass ich heute weniger dichtes Haar habe und mehr Lachfalten, hat mein Glück nicht beeinträch-

tigt), kann ich sie Ihnen mit gutem Gewissen ans Herz legen: 52 Denkwerkzeuge, die Ihnen ein gutes Leben zwar nicht garantieren, es aber doch deutlich wahrscheinlicher machen.



MENTALE BUCHHALTUNG

Wie Sie einen Verlust zu einem Gewinn machen



Ich hätte es wissen müssen. Kurz vor der Autobahnausfahrt in Bern lauert ein grauer Radarkasten. Er steht dort schon seit Jahren. Keine Ahnung, was in meinem Kopf vorging. Der Blitz riss mich aus meinen Gedanken, und ein flüchtiger Blick auf den Tacho bestätigte: mindestens 20 km/h zu schnell und kein anderes Auto weit und breit, das als Sündenbock infrage kam.

Am nächsten Tag in Zürich beobachtete ich aus der Distanz, wie ein Polizist einen Strafzettel unter den Scheibenwischer meines Wagens klemmte. Jawohl, ich hatte gesetzwidrig geparkt. Weil das Parkhaus voll und ich in Eile war, weil in der Zürcher Innenstadt legale Parkplätze etwa so zahlreich sind wie Liegestühle in der Antarktis. Einen Augenblick lang überlegte ich, hinzurennen. Ich malte mir aus, wie ich vor dem Polizisten stehen würde, hechelnd und mit zerzaustem Haar, ihm mein Dilemma erläuternd. Ich ließ es bleiben, denn über die Jahre habe ich gelernt, dass man sich damit nur lächerlich macht. Man fühlt sich klein und schläft danach schlecht.

Früher haben mich Strafzettel aufgebracht, heute quit-

tiere ich sie mit einem Lächeln. Ich ziehe den Betrag einfach von meinem Spendenkonto ab. Dort habe ich ein Jahresbudget von 10 000 Franken für gute Zwecke reserviert – inklusive Strafzetteln. Diesen einfachen Trick nennt man in der Psychologie *Mental Accounting* (»mentale Buchhaltung«). Eigentlich handelt es sich um einen klassischen Denkfehler: Menschen behandeln Geld anders, je nachdem, aus welcher Quelle es stammt. Wenn Sie zum Beispiel einen Hunderter auf der Straße finden, gehen Sie lockerer damit um, geben ihn schneller und frivoler aus als erarbeitetes Geld. Das Strafzettel-Beispiel zeigt, wie man sich einen solchen Denkfehler zunutze machen kann. Man trickst sich selbst willentlich aus – der eigenen Seelenruhe zuliebe.

Stellen Sie sich vor, Sie sind in einem armen Land unterwegs, und Ihre Brieftasche verschwindet. Kurz darauf finden Sie sie wieder mit allem drin, außer dem Bargeld. Interpretieren Sie diesen Vorfall als Raub – oder als Spende an Menschen, denen es vermutlich schlechter geht als Ihnen? Die Tatsache, dass Ihnen Geld geklaut wurde, können Sie durch Gedanken nicht verändern. Aber die Bedeutung des Geschehens, die Interpretation des Vorfalls, darüber haben Sie Macht.

Das gute Leben hat viel mit der konstruktiven Interpretation von Tatsachen zu tun. Auf die Preise in Läden oder Restaurants schlage ich mental immer 50 Prozent drauf. Das ist der Betrag, den mich ein Paar Schuhe oder eine Seezunge à la meunière effektiv kostet – vor Abzug meiner Einkommenssteuer. Angenommen, ein Glas Wein kostet 10 Euro, dann muss ich 15 Euro verdienen, um mir den Wein leisten zu können. Das ist für mich gute

mentale Buchhaltung, um meine Ausgaben im Griff zu behalten.

Hotels bezahle ich mit Vorliebe im Voraus. So muss ich mir ein romantisches Wochenende in Paris nicht zum Schluss durch die Rechnung verderben lassen. Wie die *Peak-End-Regel* des Nobelpreisträgers Daniel Kahneman besagt, erinnert man sich bei Urlauben an den Höhepunkt, und das Ende, der Rest wird vergessen. Wir werden diesen Effekt in Kapitel 20 näher betrachten. Wenn also das Ende einer Reise aus einer horrenden Rechnung besteht, die einem von einem hochnäsigen französischen Rezeptionisten wie ein Marschbefehl präsentiert wird, samt kryptischen Zuschlägen, die er vermutlich absichtlich hinzugebucht hat, weil man nicht völlig akzentfrei Französisch spricht, nimmt die Erinnerung Schaden. Psychologen kennen deshalb die Taktik des *Precommitment*: Bezahle zuerst, konsumiere danach – eine Spielform der mentalen Buchhaltung, die einen Geldausgaben besser verschmerzen lässt.

Steuern bezahle ich mit der gleichen Nonchalance. Ich kann das Steuersystem ja nicht eigenhändig umkrempeln. Also vergleiche ich die Leistungen meiner schönen Heimatstadt Bern mit jenen von Kuwait, Riad, der gedrängten Betonwüste von Monaco oder der Mondoberfläche – lauter Orte ohne Einkommenssteuer. Resultat: Ich bleibe lieber in Bern. Kommt hinzu, dass Menschen, die aus Steuergründen an hässliche Orte ziehen, einen engherzigen und verbissenen Eindruck machen – eine schlechte Basis für ein *gutes Leben*. Interessanterweise habe ich mit solchen Menschen bislang immer nur schlechte Geschäfte getätigt.

Dass Geld nicht glücklich macht, ist ein Allgemeinplatz, aber ich rate Ihnen tatsächlich, wegen ein paar Euro mehr oder weniger keine schweren Gedanken zu wälzen. Ob ein Bier zwei Euro teurer ist als üblich oder zwei Euro billiger, lässt mich mittlerweile angenehm kalt. Statt des Geldes spare ich mir die Aufregung, denn: In jeder einzelnen Minute schwankt der Wert meines Aktienportfolios weit mehr als um zwei Euro. Wenn der DAX um ein Tausendstelprozent sinkt, dann rege ich mich ja auch nicht auf. Tun Sie dasselbe: Legen Sie eine solche Zahl fest, einen bescheidenen Betrag, der Ihnen vollkommen gleichgültig ist – Geld, das Sie nicht als Geld betrachten, sondern als weißes Rauschen. Sie verlieren nichts mit einer solchen Haltung und schon gar nicht Ihr inneres Gleichgewicht.

Es gab eine Zeit – ich war damals um die 40 Jahre alt –, als ich nach einer langen Phase des Atheismus noch ein letztes Mal mit aller Verbissenheit nach Gott suchte. Mehrere Wochen lang nahmen mich die lieben Benediktinermönche des Klosters Einsiedeln als Gast auf. Ich erinnere mich gern an diese Zeit abseits der weltlichen Geschäftigkeit – kein Fernsehen, kein Internet und kaum Handy-Signale, die es durch die dicken Klostermauern schafften. Am meisten genoss ich das Silentium während der Mahlzeiten – es gilt vollkommenes Redeverbot. Nun, Gott habe ich damit zwar nicht gefunden, dafür einen mentalen Buchhaltungstrick – diesmal nicht in Bezug auf Geld, sondern auf Zeit. Im Refektorium (so nennt man den Speisesaal eines Klosters) liegt das Besteck in einem kleinen schwarzen Sarg von circa 20 Zentimetern Länge. Zu Beginn des Essens

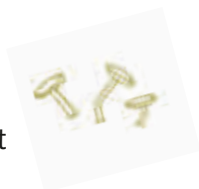
klappt man seinen Sargdeckel auf und entnimmt die säuberlich drapierte Gabel, den Löffel und das Messer. Die Message: Du bist im Grunde schon tot; alles, was nun folgt, ist dir geschenkt. Mental Accounting at its best. So lernte ich, meine Zeit zu schätzen – und sie nicht durch Aufregung zu vergeuden.

Sie hassen das Anstehen an der Kasse, die Wartezeit beim Zahnarzt, den Stau auf der Autobahn? Im Nu ist Ihr Blutdruck auf 150, und Sie schütten Stresshormone aus. Statt sich aufzuregen, sollten Sie Folgendes überlegen: Ohne diese unnötige Aufregung, die Ihnen mit der Zeit Leib und Seele zerfrisst, werden Sie ein ganzes Jahr länger leben. In diesem geschenkten Jahr hat die ganze Wartezeit Ihres Lebens Platz – und noch viel mehr. Fazit: Sie können den Verlust von Zeit und Geld nicht rückgängig machen, aber neu interpretieren. Legen Sie sich eine Kiste mit mentalen Buchführungstricks für alle Lebenslagen zu, und Sie werden sehen: Je geübter Sie darin sind, Denkfehler zu vermeiden, desto mehr Spaß macht es, hin und wieder bewusst einen zu begehen – zu Ihrem Wohl.



2

DIE HOHE FERTIGKEIT DES KORRIGIERENS



Warum es kein perfektes Setup gibt

Sie sitzen im Flieger von Frankfurt nach New York. Wie oft, glauben Sie, ist die Maschine auf Kurs? 90 Prozent der Zeit? 80 Prozent der Zeit? 70 Prozent der Zeit? Korrekte Antwort: nie. Wenn Sie am Fenster sitzen und Ihren Blick über die Flügelkante schweifen lassen, können Sie die Unruhe der Querruder beobachten – sie sind dazu da, den Kurs unaufhörlich zu korrigieren. Tausendmal pro Sekunde errechnet der Autopilot die Abweichung vom Ist- zum Soll-Zustand und schickt seine Korrekturbefehle an die Leitwerke.

Ich habe oft das Vergnügen, kleine Flugzeuge ohne Autopilot zu fliegen, und so fällt es meinen Händen zu, diese winzigen Berichtigungen auszuführen. Lasse ich den Steuerknüppel auch nur eine Sekunde ruhen, drifte ich ab. Das kennen Sie vom Autofahren: Selbst auf einer schnurgeraden Autobahn können Sie Ihre Hände nicht vom Lenkrad nehmen, ohne von der Spur abzukommen und einen Unfall zu riskieren.

Wie ein Flugzeug oder ein Auto funktioniert auch unser Leben. Zwar hätten wir es lieber, es verlief anders – planbar, vorhersehbar, ungestört. Dann müssten wir uns