

Petra Schmidt-Decker

52 VERTRÄGE MIT MIR SELBST

Das Geheimnis der Gewinner

//////////////////// SILBERSCHNUR //////////////////////

Über dieses Buch

Sie haben mehr oder minder freiwillig mehrere Versicherungen abgeschlossen. Sie besitzen einen Ehe-, Miet- und diverse andere Verträge. Das heißt, Sie und der jeweilige Partner haben sich dahingehend geeinigt, sich aufgrund klarer Abmachungen das Leben zu erleichtern, oder – anders ausgedrückt – sich zu *vertrag-en*.

Ist es da nicht an der Zeit, Verträge mit dem wichtigsten Menschen Ihres Lebens, mit sich, zu schließen? Sie stimmen zu? Dann werden Sie ab jetzt aus eigener Kraft erreichen, was Sie sich wünschen. Zudem werden Sie sich von Vertrag zu Vertrag daran gewöhnen müssen, zu den Zufriedenen, Gefragten, Bevorzugten, den Gewinnern zu gehören, von denen Bekannte, Freunde, Partner übereinstimmend behaupten: »Der hat sich so zu seinem Vorteil verändert. Seine gute Laune ist geradezu ansteckend.«

Über die Autorin

Petra Schmidt-Decker ist ein Multitalent. Sie schrieb die Arktis-Novelle *Der Verlorene Blitz*, ein Kultbuch. Das Motivationsbuch *Der Schildkröteninstinkt – dem Leben eine klare Richtung geben*, den Roman *Die Seherin*, die Sachbücher *Das große Buch des guten Benehmens* und *Die jungen Bosse*, die zu Bestsellern wurden. Ferner die Komödie *Casanova bevorzugt*, Lieder für Daliah Lavi, Kristina Bach u.v.a. Ihre Kinderhörbücher – stets zeichnete sie für Buch, Regie und Produktion verantwortlich – wurden über 10.000.000-mal verkauft. Dafür erhielt Petra Schmidt-Decker vielfach Doppelplatin, Platin und Goldene CDs. Unter ihrer Regie sprachen Karlheinz Böhm, Lorient, Senta Berger, Lilli Palmer, Horst Buchholz und andere Stars.

Alle Rechte – auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe, der Übersetzung und der Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen – vorbehalten.

© Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN 978-3-89845-302-8

1. Auflage 2010

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Vertragsgegenstände:

Nr. 1: Maßhalten	11
Nr. 2: In vier Sekunden gewinnen	14
Nr. 3: Nichts für selbstverständlich halten	16
Nr. 4: Eigenmotivation durch sich selbst erfüllende Voraussagen	19
Nr. 5: Glaubwürdigkeit	22
Nr. 6: Schluss mit unnötigen Sorgen	27
Nr. 7: Durch Verzicht zum Ziel	29
Nr. 8: Eine Woche ohne Fernsehen	32
Nr. 9: Alkohol – nein danke	35
Nr. 10: Bitten – Beten, Gebet – gebet	40
Nr. 11: Zivilcourage	43
Nr. 12: Zuhören	49
Nr. 13: Ich verzichte auf äh, ähm, sozusagen, also & Co.	52
Nr. 14: Humor	55
Nr. 15: Differenzieren statt pauschalisieren	58
Nr. 16: Gefühle zulassen	61
Nr. 17: Alternativen aufzeigen	64
Nr. 18: Keine Kritik	67
Nr. 19: Loben und verwöhnen	70
Nr. 20: Diskretion	72
Nr. 21: Tagebuch schreiben	75
Nr. 22: Geheimnisvoll sein	77
Nr. 23: Eu-Stress, ja bitte	79
Nr. 24: Pflicht und Kür	82
Nr. 25: Vergessen statt wiederkauen	84

Nr. 26: Entscheidungen treffen	86
Nr. 27: Verzeihen	88
Nr. 28: Ordnung	90
Nr. 29: Ambiente	92
Nr. 30: Haltung bewahren	95
Nr. 31: Auf Vergleiche verzichten	97
Nr. 32: Bescheidenheit	100
Nr. 33: Spiel & Sport	104
Nr. 34: Neue Wege zulassen	106
Nr. 35: Vorurteile vermeiden	109
Nr. 36: Trösten statt wegsehen	111
Nr. 37: Den Augenblick nutzen	114
Nr. 38: Toleranz	116
Nr. 39: Tabus achten	118
Nr. 40: Kompromisse eingehen	121
Nr. 41: Ethik, Werte & Moral	124
Nr. 42: Faul sein	127
Nr. 43: Wunder suchen, Wunder finden	130
Nr. 44: Nichts erwarten	132
Nr. 45: Keine Rechtfertigungen	134
Nr. 46: Erfolge teilen und feiern	136
Nr. 47: Traditionen hinterfragen	139
Nr. 48: Selbstdisziplin	142
Nr. 49: Fehler zugeben	144
Nr. 50: Höflichkeit	146
Nr. 51: Ich sage Nein	149
Nr. 52: Selbstsicherheit	152

Liebe Leserin, lieber Leser,

viele Menschen fassen zu Beginn eines neuen Jahres oder Lebensabschnitts eine Menge guter Vorsätze, die sich alle darin gleichen, den persönlichen Status quo zu verändern. Und dann zieht, wie schon so oft, ein weiteres Turbojahr an uns vorbei, und alles ist beim Alten geblieben. Warum? Wir haben uns zu viel auf einmal vorgenommen und kapitulieren vor der Riesenaufgabe.

Auch ein Weg von tausend Meilen beginnt mit einem Schritt, wusste Laotse schon vor vielen hundert Jahren. Und genau diesen einen ersten Schritt werden wir ab jetzt gehen, bevor wir uns dem nächsten zuwenden. Viele Ziele ähneln sich, andere wiederum unterscheiden sich von Mensch zu Mensch.

Sie haben mehr oder weniger freiwillig mehrere Versicherungen abgeschlossen, Sie besitzen einen Ehe-, Miet- und diverse andere Verträge. Gut so. Das heißt, Sie und der jeweilige Partner haben sich dahingehend geeinigt, sich aufgrund klarer Abmachungen das Leben zu erleichtern beziehungsweise – anders ausgedrückt – sich zu *vertrag-en*.

Ist es da nicht an der Zeit und naheliegend, Verträge mit dem wichtigsten Menschen Ihres Lebens, mit sich, zu schließen?!

Pacta sunt servanda – Verträge müssen eingehalten werden, heißt es schon im römischen Recht, das zur Grundlage unseres Rechts wurde.

Der gregorianische Kalender, der unserer Zeitrechnung zugrunde liegt, teilt 365 Tage in 52 Wochen ein. Deshalb biete ich Ihnen 52 Verträge mit sich selbst an.

So unterschiedlich wie die Vertragsgegenstände, so unterschiedlich ist demzufolge deren Länge.

Noch ein Tipp und eine Anmerkung. Sie erreichen Ihre Ziele leichter, wenn Sie niemandem davon erzählen. Ich gebe Ihnen hierfür ein vielen Menschen bekanntes Beispiel: Sie machen eine Diät, bei der Sie sich, wenn Sie konsequent durchgehalten haben, jeden Freitag mit einem Stück Torte belohnen. Ausgerechnet an Ihrem heiligen Freitag begegnet Ihnen Ihre dürre Freundin und spottet: »Oh, meine Süße, du hast dich zur Hüftgold-Diät entschlossen?« Allein dieser Spruch demotiviert Sie so, dass Sie sich ein zweites Stück Torte bestellen, eine cremige Streicheleinheit für die Seele, die Sie anschließend wütend macht. Hätten Sie geschwiegen, hätten Sie sich sowohl die gezielte Herabsetzung als auch Missmut, Wut und Ärger erspart. In diesem speziellen Fall hätten Sie auch humorvoll antworten können: »Weißt du, wie die Briten den Reservereifen nennen?« Schweigen. »Ich verrate es dir: love handles, Liebesgriffe.«

Aphorismen und andere Motivationsverstärker sind rot gedruckt, damit Sie sie sofort finden, falls Sie einen Durchhänger haben. Sie können Sie auch auf kleine Karteikarten schreiben und überall deponieren: im Portemonnaie, in der Keksdose, am Laptop, am Badezimmerspiegel, an der Werkbank etc. Alle Sprüche und Spruchweisheiten bauen auf oder lassen Sie schmunzeln. Die ohne Namensnennung stammen von mir.

Ich wünsche Ihnen von Herzen viel Erfolg und Vergnügen bei der Verwirklichung Ihrer guten Vorsätze! Dazu Gustav Radbruch:

**Geduld gewinnt dem Vergänglichen Dauerwert ab,
sie hält den flüchtigen Augenblick fest,
sie gewinnt den Sieg über die Zeit,
weil sie keine Angst hat, Zeit zu verlieren.**

**Sie ist an jeder Stelle des Weges zugleich am Ziel
und genießt in der Arbeit schon das Werk, das werden soll.**

Sie ist Gleichgewicht, Glaube und Vertrauen.

**Sie hat den persischen Teppich geschaffen
und den gotischen Dom.**

Sie ist die sanfte Mutter der Kultur.



Sie wissen es, ich weiß es, damit sich auf dieser Welt etwas ändert, muss jeder bei sich anfangen. Eine andere Möglichkeit haben wir nicht. Lassen Sie uns gemeinsam beginnen.

*Mit optimistischen Grüßen,
Petra Schmidt-Decker*



Vertrag Nr. 3

MASSHALTEN

Maßhalten und Exzess sind Brüder.

Menschen, die maßhalten, sind die natürlichen Feinde von Medizinern.

**Maßhalten im Denken ist Mittelmaß,
Maßhalten im Reden oft genial.**

Der Bayer denkt beim Maßhalten an die Wies'n.

Maßzuhalten bedeutet nichts anderes als aufzuhören, wenn es am schönsten ist, am besten schmeckt, bevor man vor Müdigkeit und Überanstrengung umfällt. So gesehen ist Maßhalten ein Appell an die Vernunft. Der Mensch besteht aber nicht nur aus Vernunft, und deshalb ist Maßhalten oft die Folge von Exzess.

Zu Silvester so viel Alkohol getrunken, dass der erste Januar der erste Sterbetag des neuen Jahres ist? Dumm gelaufen. Oder doch nicht? Viele Menschen halten nach derlei Exzessen Maß, weil sterben weder witzig ist noch hat man immer einen freien Tag zum Auferstehen.

Ständiger Exzess führt in den meisten Fällen zu bleibenden Schäden, weil er immer ein Zuviel bedeutet. Oft dauert es ein Leben, bis sich alles in Richtung Maßhalten einpendelt. Oder auch nicht.

Der Mensch hat seit Beginn seiner Art schon vieles maßlos übertrieben, was sich oft in Glauben oder Irrglauben manifestierte. Gerade Religionsführer neigen zur Maßlosigkeit. Warum soll alle Welt das Gleiche glauben? Es steht doch jedem frei, sich den ihm genehmen Gott zu wählen oder auf ihn zu verzichten.

Zur Zeit offenbart sich eine neue Dimension der Maßlosigkeit: Rodet die Regenwälder, pflanzt Mais an, schließlich ist Biokraftstoff lebenswichtig für die marode Autoindustrie. Fischt die Meere leer, minimiert die Artenvielfalt, nimmt anderen Kreaturen den Lebensraum, damit der Mensch sich weiterhin vermehren kann. Sechseinhalb Milliarden sind doch viel zu wenig. Hinzu kommen Bürokraten, die sich bekanntermaßen weltweit durch Zellteilung vermehren, bevor sie einen Vorschriften-Kaventsmann nach dem anderen auslösen. Die Wichtel erzeugen Monsterwellen. Warum? Weil keinem Einhalt geboten wird, weil niemand maßhält.

Die weltweite Rezession ist das Ergebnis der Gier weniger, die an den Quellen der ungesicherten Selbstbedienungsläden saßen. Haben, haben! In manchen Kreisen ist Maßhalten das Fremdwort des Lebens.

Worin kann man maßhalten? Im Konsumieren, Kritisieren, Recht haben, Jammern, Schwarzsehen, Bevormunden, Schuldzuweisen, Essen, Trinken, Arbeiten, Chatten, Mailen, Fernsehen, Domestizieren, Klatschen und und und. Die Liste ist endlos.

Wenn Sie Ihren wunden Punkt noch nicht genau definieren können, hier eine Hilfe: Wenn Ihr Kollege/Partner seinen Satz oft beginnt mit »hör endlich auf ...«, so lohnt es sich für Sie, darüber nachzudenken, ob er meint, Sie sollten hierin oder darin maßhalten. »Halt bitte einmal den Mund« ist ebenso eindeutig wie »gib nicht so viel Geld aus«. In beiden Fällen kann es sein, dass – in diesem Fall – Ihr Partner Ihnen genervt rät maßzuhalten.

Es sind häufig Dauerstreitthemen, deren Ursache auf mangelndem Maßhalten beruht.

Wer Skandale bevorzugt, um ins Gerede zu kommen, um Aufmerksamkeit zu erhaschen, kann sich diesen Vertrag sparen. Er ist weder für prügelnde Models noch für Seniorplayboys oder Worthülsen speiende und auf deren tiefe Bedeutung pochende Politiker gedacht. Er ist für Menschen, die sich hinterfragen, weiterkommen und gewinnen wollen.

Hiermit verspreche ich,

_____,
mir, ab heute maßzuhalten im

_____.

Ort

Datum

Unterschrift

Vertrag Nr. 38

TOLERANZ

Toleranz heißt, die Fehler der anderen zu entschuldigen. Takt heißt, sie nicht zu bemerken.

– Arthur Schnitzler –

Intoleranz ist Schach für Kleingeister.

Toleranz ist das unbehagliche Gefühl, der andere könne am Ende vielleicht doch Recht haben.

– Robert Frost –

Tolerare = erdulden, ertragen, haben wir im Lateinunterricht gelernt. Einen Menschen zu ändern ist leicht, sofern es sich um denjenigen handelt, der Ihnen morgens aus dem Spiegel entgegenschaut. Alle anderen müssen Sie ertragen, wie sie sind.

Gegen Verbrechen jeglicher Art haben wir Gesetze geschaffen, was nichts anderes heißt, als dass wir uns nicht mit allem abfinden. Lassen wir die Extremfälle, die zugegebenermaßen zunehmen, einmal außer Acht, dann bleibt der »ganz normale« Mitmensch derjenige, den es geduldig zu erdulden, zu ertragen gilt. Bitte vergessen Sie nicht, dass auch Sie zu dieser Gruppe gehören.

Da gibt es den Ängstlichen, den Unsicheren, den beziehungsweise die Hysterische (*hysteria* ist griechisch und heißt Gebärmutter), den Leichtsinnigen, den Spieler, den Verharmloser, den Optimisten, Pessimisten, Großzügigen, den Geizigen, den Gleichmacher, den Eitlen, Mittelpunkt süchtigen, den Alkoholiker, den Vegetarier, den Christen, Juden, Moslem, den Buddhisten, Hindu, Esoteriker, den Depressiven,

Infantilen, Naiven, Berechnenden, Arroganten, Lügner, Verleumder, Haltlosen, Unhöflichen, Sein-Fähnchen-nach-dem-Winde-Hängenden, den Unterwürfigen, den Frechen, Ungehobelten, Neunmal-klugen, Dummen, den Mutigen, Standhaften, Loyalen, das Müttertöchterchen und -söhnchen und denjenigen, der von allem etwas mehr oder weniger hat. Und jeden gilt es zu tolerieren, was überaus schwierig sein kann.

Tolerant zu sein erfordert manchmal geradezu übermenschliche Nachsicht, Einsicht, gottähnliches Verständnis. Und daher ist es gut, dass natürlich auch Toleranz Grenzen kennt. Und genau die wird derjenige ziehen, der sich in Bezug auf eine Person oder Gruppe um tolerantes Verhalten, was verzeihen können beinhaltet und dadurch einen möglichen Neuanfang impliziert, mehrmals bemüht hat und abgelehnt wurde. **Auch Toleranz macht sich nicht zum Affen.**

Nur ein souveräner Mensch ist zur Toleranz fähig, obwohl sie auch ihm viel abverlangt. Zu viel Toleranz wird als Schwäche oder Desinteresse ausgelegt, was durchaus den Tatsachen entspricht. **Leben und leben lassen, ja. Sich zum Kasper machen, nein.** Wer sich diese Maxime zu eigen macht, wird dort tolerant agieren, wo es das Miteinander fördert, und dort nach Grenzen rufen, wo einer oder eine Gruppe sich auf Kosten anderer Vorteile verschafft, stört, verleumdet, lügt und meuchelt.

Hiermit verspreche ich,

_____,
mir, mich um tolerantes Verhalten zu bemühen.

Ort

Datum

Unterschrift