

# Der Weg ins selbstbestimmte Leben

## Das Geheimnis, ›Nein‹ zu sagen

Eigene Meinungen sind rar und werden oft erst dann geäußert, wenn sich diese mit der Mehrheitsmeinung deckt. Kein Wunder, dass auch ein ›Nein‹ nur schwer über die Lippen kommt. Martin Wehrle zeigt in seinem Buch ›Sei einzig, nicht artig! Wege auf, wie man sich zur selbstsicheren Person entwickelt, die beruflich und privat durchstartet.

Die Wartezimmer von Psychologen sind voll. Viele Menschen haben heutzutage eine angebrochene Psyche und

suchen Heilung. Nicht selten vergebens, da sie ihre Einstellung zu sich, zum Partner, zum Leben generell nicht ändern. Daher geht Martin Wehrle in seinem Buch ›Sei einzig, nicht artig!‹ bereits von den ersten Seiten an in die Vollen und erläutert eindringlich, dass der Schlüssel zu neuer Lebensfreude in jedem selbst steckt. Es gilt, äußere Erwartungen beziehungsweise Fremdbestimmung abzuschütteln und in ein selbstbestimmtes Leben durchzustarten.

Nur 15 Prozent aller Deutschen können von Momenten berichten, in denen sie wirklich

glücklich waren. Vielfach wird das vermeintliche Glück an der Schwelle zum Renteneintritt vermutet. Derweil will man Karriere machen und Geld verdienen, um später in vollen Zügen sein Glück genießen zu können. Bis dahin nehmen die eigenen Wünsche hintere Ränge ein. Warum eigentlich? Was hindert uns daran, täglich das kleine Glück zu finden?

### Der Weg ist das Ziel

Dies beginnt bereits damit, seine Gewohnheiten zu hinterfragen, um wieder mehr Zeit für wichtigere Dinge zu bekommen. Muss wirklich samstags der Rasen gemäht werden? Muss man nach Feierabend für den Chef erreichbar sein oder unter Tags die Dienstmails fortlaufend abrufen? Es gibt viele Fragen, die man sich unbedingt ehrlich beantworten sollte. Oft sind Änderungen möglich, ohne dass damit Nachteile verbunden sind. Es gilt, das ›Muss‹ zu überwinden und Mut zum ›Nein‹ zu haben.

Martin Wehrle spricht im Buch klar an, warum dies für viele Menschen nicht so einfach umzusetzen ist: Sie sind Gefangene ihrer Gene. In uns wirkt noch ein Programm aus Urzeiten. Wer damals mit den anderen lief, der lief richtig, nämlich weg von wilden Tieren, Feinden oder Buschbränden. Doch dieses Verhalten, das früher unser Überleben sicherte, führt heute zum Untergang der Individualität. Hinzu kommt noch die Wirkung der Erziehung, die wie eine Glasmauer um uns ist.

Weiter geht es in der Schule, wo vielfach der letzte Rest an Individualität und Kreativität auf der Strecke bleibt. Es ist ein großes Glück, dass viele Ta-

lente sich dort nicht entmutigen ließen, sondern ihren Weg gingen. Das Geheimnis liegt darin, dass sie sich keine Gedanken darüber machten, was andere von ihnen hielten. Sie haben sich bewusstgemacht, dass sie nicht mehr von anderen abhängig sind, wie ehemals als Kleinkind. Sie können zudem damit leben, dass sie nicht jeder liebt.

Innerlich Freie haben auch in der Partnerwahl nicht die Probleme, die sich der Mainstream-Masse auftun: Während Hunderttausende Frauen mit bester Bildung ohne Partner bleiben, finden sie überaus zielsicher das zu ihnen passende Gegenstück. Sie warten nicht auf den körperlich und monetär anziehenden Traumpartner, der ein prall gefülltes Konto sowie einen Führungsjob vorweisen kann, sondern achten mehr auf Werte wie Moral, Zuverlässigkeit, Humor und Herzenswärme, um einen Menschen zu finden, mit dem ein glückliches Leben möglich ist. Man liest im Buch viele Beispiele, die zeigen, dass Menschen sich viel zu oft von negativen Bedingungen abhängig machen, statt das Glück auf der Stelle zu gestatten.

### Geduld ist gefragt

Martin Wehrle warnt aber auch vor dem naiven Glauben, dass ein starker Wille allein genügt, um seine Ziele zu



Martin Wehrle hat seinen großen Erfahrungsschatz als Führungskraft und Karriereberater erneut in Buchform gebracht und einen informativen Ratgeber geschaffen, dem viele Tipps fürs berufliche und private Fortkommen entnommen werden können.

<b>Titel:</b>	Sei einzig, nicht artig!
<b>Autor:</b>	Martin Wehrle
<b>Verlag:</b>	Mosaik Verlag
<b>ISBN:</b>	978-3-442-39283-4
<b>Jahr:</b>	2015
<b>Preis:</b>	14,99 Euro

erreichen. Er stellt klar, dass nicht jeder Wille seine Möglichkeit findet und zudem niemand verantwortlich zu machen ist, wenn das Glück sich noch nicht eingestellt hat. Ausschließlich die eigene Person ist für das persönliche Glück zuständig.

Sich selbst zu fragen, warum man von anderen geliebt wird, ist ein Schritt ans Licht. Ist die Zuneigung beispielsweise auf die eigene Freigiebigkeit zurückzuführen oder wird man auch mit seinen Fehlern geliebt? Wer behauptet, duzende Freunde zu haben, hat im Zweifel keine. Der richtige Freund und der passende Partner sind diejenigen, die alles von einem wissen und sich dennoch nicht abwenden.

### Loslassen ist Trumpf

Ganz wichtig ist loslassen können. Dies ist vor allem bezüglich der Kindheit wichtig. Wer meint, dass er wegen seiner schlechten Kindheit nie mehr glücklich werden kann, der wird auch nie mehr glücklich werden, weil er sich alles verbietet, was seinem „Glauben“ zuwiderläuft. Martin Wehrle rät zudem, die Hände vom „Publikumsjoker“ zu nehmen. Er zeigt auf, dass die Schwarmintelligenz oft in die Irre führt, was er als Schwarmdummheit bezeichnet. Wer selbst denkt und für sich handelt, hat stärkere Trümpfe in der Hand.

Glück ist vielschichtig und hat auch mit dem gewählten Beruf zu tun. Ein akademischer Beruf ist nicht immer die bessere Wahl. Oft sind Handwerker glücklicher und verdienen ähnlich gut. Wer die Selbstständigkeit anstrebt, soll sich nicht von seinem Umfeld entmutigen lassen. Für alle gilt: Den Traumjob gibt es nicht, es kommt darauf an, das Optimale aus der getroffenen Wahl zu machen. Und dabei sollte man sich nicht auf andere verlassen: Der Begriff ›Personalentwicklung‹ täuscht. Wer darauf

wartet, von anderen entwickelt zu werden, der verbringt sein ganzes Berufsleben in der Dunkelkammer.

Viel wichtiger sind die passenden Menschen, mit denen man sich umgibt. Sehr gute Freunde und Lebensgefährten sind keine Schulterklopfer oder

Bremser und reden zudem Klartext, wovon man immens profitiert. Wer die Vorschläge im Buch von Martin Wehrle umsetzt und konsequent anwendet, der wird garantiert sein Leben in bessere Bahnen lenken. Er muss nur ständig an sich arbeiten, um Stück für

Stück ans Ziel zu kommen, wo mehr Glück und Zufriedenheit bezüglich des weiteren Verlaufes des eigenen Lebens warten.



[mosaik-verlag.de](http://mosaik-verlag.de)



**Hier dreht sich alles um Technik**

Welt der Fertigung –  
mehr muss man nicht lesen



[www.weltderfertigung.de](http://www.weltderfertigung.de)