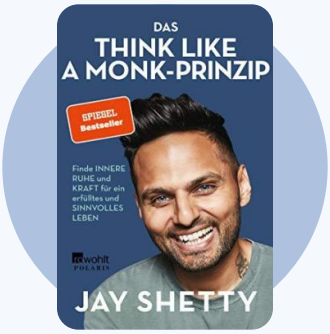


BUCH

Das Think Like a Monk-Prinzip

Finde innere Ruhe und Kraft für ein erfülltes und sinnvolles Leben

Jay Shetty | Rowohlt © 2020 | 442 Seiten

Buch kaufen

getAbstract-Rating

★ 8 | Für Einsteiger | Inspirierend | Umsetzbar

Das lernen Sie

- Wie Sie mit negativen Gedanken umgehen, statt sie loswerden zu wollen.
- Warum Ihr Ego Sie oft täuscht und wie Demut und Dankbarkeit helfen.
- Was es bedeutet, Ihr Dharma zu finden und damit anderen zu dienen.
- Wie Routinen und kleine Entsagungen zu mehr Klarheit und Kreativität führen.

Vermittelte Skills

Selbstbeherrschung entwickeln | Leben aktiv gestalten | Selbstdisziplin entwickeln | Achtsamkeit üben

Über den Autor

Jay Shetty ist ein britischer Coach und Podcaster, der sich vor allem Themen wie Purpose und Stressreduktion widmet.

Rezension

Mönche verschiedener Religionen führen teils seit Jahrtausenden ein Leben abseits der Gesellschaft. Innere Einkehr, Enthaltsamkeit und der Dienst an anderen prägen ihr Leben. Jay Shetty hat selbst drei Jahre in einem indischen Ashram verbracht und will nun mit dem, was er dort gelernt hat, anderen Menschen helfen. In klarer Sprache und anhand eigener Erfahrungen erklärt er, wie jedermann das Wissen der Mönche nutzen kann, um Stress abzubauen, gelassener zu werden, die Welt zu verbessern – kurz: ein erfülltes Leben zu führen.

Take-aways

- Um vom unsteten Affengeist zum ruhigen Mönchsgeist zu gelangen, müssen Sie zunächst Ihr wahres Ich aus dem Korsett äußerlicher Einflüsse befreien.
- Negative Gedanken werden Sie nie ganz los, Sie können aber eine fruchtbarere Umgehensweise mit ihnen finden.
- Oft treibt uns Angst vor materiellem Verlust. Hier hilft die Einsicht, dass kein Besitz von Dauer ist.
- Folgen Sie Ihren Leidenschaften und helfen Sie zugleich Ihren Mitmenschen.
- Routinen erzeugen Ruhe und Klarheit und schaffen Platz für Kreativität.
- Ihr Ego ist Ihr Feind. Begrenzen Sie seinen Einfluss, indem Sie sich in Demut und Dankbarkeit üben.
- Geben Sie, ohne eine Gegenleistung zu erwarten. Was Sie an Gutem in die Welt bringen, kommt dereinst zu Ihnen zurück.
- Stellen Sie sich in den Dienst Ihrer Mitmenschen und tanken Sie Kraft durch Meditation.

Zusammenfassung

Um vom unsteten Affengeist zum ruhigen Mönchsgeist zu gelangen, müssen Sie zunächst Ihr wahres Ich aus dem Korsett äußerlicher Einflüsse befreien.

Die Geisteshaltung eines Mönchs unterscheidet sich grundlegend von der verbreiteten Denkart, die in Indien oft Affengeist genannt wird. Ein Affengeist springt zwischen Gedanken und Problemen hin und her, vergleicht sich ständig mit anderen, kritisiert, ist leicht abzulenken

und nur auf kurzfristige Befriedigung aus. Der Mönchsgeist hingegen besitzt klaren Fokus, Mitgefühl und Disziplin – und strebt nach langfristiger Erfüllung. Wer beginnt, wie ein Mönch zu denken, ändert seinen Blick aufs Leben und löst sich von der Vergangenheit.

Wer wir sind, sprich unsere Identität, ist viel zu oft davon bestimmt, was andere über uns denken. Es ist, als würden wir unser Leben als Theaterstück für das Publikum unserer Mitmenschen aufführen, statt es nach unseren eigenen Maßstäben und Bedürfnissen zu leben. Äußere Einflüsse können wie Staub auf einem Spiegel sein, den wir zuerst wegwischen müssen, bevor wir uns in dem Spiegel wirklich erkennen. Diese äußeren Einflüsse verdecken auch die Sicht auf unsere Leitwerte. Um die zu finden, nehmen Sie sich Zeit zum gründlichen Nachdenken. Doch das fällt in unserer schnelllebigen Zeit oft schwer und braucht Übung. Fragen Sie sich, welche Eigenschaften Sie an bestimmten Menschen bewundern. Fragen Sie sich auch, womit Sie Ihre Zeit verbringen, nach welchen Prinzipien Sie handeln, wofür Sie Geld ausgeben – die Antworten erhellen, nach welchen Werten Sie tatsächlich leben.

Oft zeigt sich, dass sich falsche Werte in unserem Leben breitgemacht haben. Deren Einfluss zeigt sich besonders darin, wofür wir Geld auszugeben und Zeit aufzuwenden bereit sind. So kann eine Stunde, in der wir eine Fernsehsendung schauen, wie im Flug vergehen, während das einstündige Mittagessen mit unseren Eltern einfach nicht enden will – obwohl dieser Unterschied vielleicht gar nicht unsere wirklichen Werte widerspiegelt.

Lassen Sie sich in Ihren Entscheidungen von Werten lenken, von denen Sie wirklich überzeugt sind. Sehen Sie etwa die Familie als oberste Priorität, verbringen Ihre Freizeit aber damit, Golf zu spielen, steht Ihr Verhalten nicht mit Ihren Werten im Einklang, und Sie sollten es ändern.

Negative Gedanken werden Sie nie ganz los, Sie können aber eine fruchtbarere Umgehensweise mit ihnen finden.

Negativität umgibt uns überall. Wir hören jeden Tag schlechte Nachrichten, beschweren uns über andere, schimpfen auf den Verkehr. Zwar wünschen wir uns nichts so sehr wie Liebe, Frieden und Verständnis, doch wenn sie uns verwehrt werden, reagieren wir ängstlich, wütend oder verletzt. Wir entwickeln negative Gefühle, beschweren uns, kritisieren andere und vergleichen uns ständig mit ihnen. Dabei lassen wir uns nur zu gern von anderen anstecken. Das jedoch führt zu Dauerstress, der schädlich für unser Gehirn ist.

Nicht immer können wir solchen Einflüssen ausweichen. Immer gibt es notorische Nörgler, Kritiker oder kontrollsüchtige Menschen in unserer Umgebung. Wir können aber lernen, mit negativen Einflüssen umzugehen, indem wir die Negativität nicht zu nah an uns heranlassen. Wir können etwa versuchen, das negative Verhalten eines Menschen von diesem Menschen selbst zu trennen. Dabei hilft ein Blick auf die Ursachen: Vermutlich wurde derjenige einmal

verletzt und seine Negativität ist eine Reaktion auf diese Verletzung. Dafür sollten wir Verständnis entwickeln.

> *„Verurteile niemanden, der an einer anderen Krankheit leidet als du. Erwarte von niemandem, dass er perfekt ist. Und glaube auch nicht, du selbst seist perfekt.“*

Nachdem wir die negativen äußeren Einflüsse erkannt und so weit wie möglich neutralisiert haben, wenden wir uns unseren inneren negativen Tendenzen zu. Dazu können wir unsere Gedanken beobachten und solche, die etwa Neid, Gier oder Schadenfreude entspringen, bewusst zu bremsen versuchen. Anschließend können wir uns genauer mit ihnen befassen. Ganz verschwinden werden unsere negativen Gedanken nie, doch entwickeln wir vielleicht neue Umgehensweisen mit ihnen.

Anderen zu vergeben ist gut für den Seelenfrieden und die Gesundheit. Um vergeben zu können, sollten Sie sich in Ihr Gegenüber hineinversetzen und versuchen, sein Leid zu verstehen. Vergeben Sie auch sich selbst und akzeptieren Sie Ihre Unvollkommenheit.

Oft treibt uns Angst vor materiellem Verlust. Hier hilft die Einsicht, dass kein Besitz von Dauer ist.

Angst an sich ist nichts Schlimmes. Sie warnt uns vor Gefahren. Oft fürchten wir uns jedoch vor den falschen Dingen. Um das zu ändern, müssen wir uns mit unseren Ängsten auseinandersetzen und zu ihrem Kern vordringen. Oft wurzeln Ängste im Wunsch nach Kontrolle oder Besitz. Hier hilft es, sich bewusst zu machen, dass aller Besitz nur geliehen und alle Kontrolle nur vorübergehend ist. Loslassen und Verzichten können ist ein Weg zu mehr Lebensgenuss. Am besten lösen wir uns von negativen Gefühlen, indem wir sie als solche benennen – statt zu sagen „Ich bin wütend“, sagen wir „Ich fühle mich wütend“. Das Gefühl sind nicht wir.

Situationsbedingte Ängste können Sie durch tiefes, ruhiges Atmen mindern. Damit aktivieren Sie Ihren Vagusnerv, der dann eine Entspannungsreaktion auslöst. Atmen Sie also zunächst langsam ein und zählen dabei bis vier. Dann halten Sie den Atem an und zählen noch einmal bis vier. Schließlich atmen Sie langsam aus und zählen dabei bis vier oder auch noch weiter. Wiederholen Sie den Zyklus, bis sich Ihr Herzschlag beruhigt. Bei andauernden Ängsten hilft es, das große Ganze in den Blick zu nehmen und Ihre aktuelle Lebensphase als Teil einer längeren Erzählung zu betrachten. So erkennen Sie die Angst womöglich als Chance, Ihr Leben neu auszurichten.

> *„Angst spornt uns an. Manchmal spornt sie uns an, unsere Wünsche zu realisieren. Manchmal schränkt sie uns aber auch stark ein, nämlich auf das, was wir für sicher halten. Deshalb müssen wir gut achtgeben.“*

Beim Verfolgen unserer Ziele sind wir entweder von Angst, Begierde, Pflichtbewusstsein oder Liebe getrieben. Angst ist jedoch kein nachhaltiger Motivator. Begierde fußt oft auf der Illusion, dass uns Erfolg und äußerliche Befriedigung glücklich machen. Doch tatsächlich finden wir Glück nur in uns selbst – wenn wir uns wohlfühlen, gute Beziehungen zu anderen haben und einen Beitrag zu einer besseren Welt leisten. Deswegen sind Pflichtbewusstsein und Liebe die besten Motivatoren. Je nach Absicht pflanzen wir mit unseren Handlungen entweder Samen oder Unkraut. Handeln wir aus Liebe, Mitgefühl oder Pflichtbewusstsein, tragen unsere Handlungen reiche Früchte.

Folgen Sie Ihren Leidenschaften und helfen Sie zugleich Ihren Mitmenschen.

Das Sanskritwort „Dharma“ lässt sich ungefähr mit „deine Berufung“ übersetzen. Im Dharma verbinden sich Kompetenzen, Talente und Leidenschaften mit den Ansprüchen, die die Welt an uns stellt. Unseren Dharma zu finden, ist gar nicht so einfach. Die Suche kann für jeden anders aussehen. Ziel ist es, das zu finden, wofür wir uns begeistern, worin wir gut sind und mit dem wir anderen bestmöglich dienen können.

> *„Du kannst nicht alles werden, was du willst. Doch du kannst alles werden, was du bist.“*

Um Ihren Dharma zu finden, sollten Sie sich also auf Ihre Stärken konzentrieren, weiter an ihnen arbeiten und sie möglichst in Ihren Beruf einbauen. Dass Sie etwas einfach nur gut können, reicht dabei nicht. Sie sollten Ihre Tätigkeit lieben und in ihr aufgehen. Haben Sie Ihren Dharma identifiziert, kann es zwar sinnvoll sein, sich einen neuen Job zu suchen, aber das ist nicht immer möglich. Vielleicht finden Sie aber auch Wege, Ihre Leidenschaften in Ihrer aktuellen Tätigkeit einzubringen und sich Ihren Job quasi dharmagerecht zurechtzumodeln.

Wenn Sie etwas nicht gut können und auch nicht lieben, sollten Sie alles daransetzen, ihm zu entkommen. Dennoch gibt es natürlich immer lästige Pflichten. Akzeptieren Sie sie als notwendig und denken Sie immer daran, dass jede Aufgabe ihre Berechtigung hat und dass jeder Mensch Dinge tun muss, die er nicht mag.

> *„Sobald du ein Gespür für deinen Dharma hast, liegt es an dir, dein Leben so umzugestalten, dass du ihm folgen kannst.“*

Sogenannte Varnas sind Persönlichkeitstypen, die im indischen Kastensystem zu vererbbaren Gruppenzugehörigkeiten wurden. Ursprünglich waren Varnas jedoch individuelle Neigungen ohne hierarchische Bedeutung. Die vier Typen sind: Lehrer, Leiter, Erzeuger und Gestalter. Welchem Typus Sie am ehesten entsprechen, können Sie durch einen Persönlichkeitstest herausfinden oder indem Sie von anderen Feedback über Ihre Stärken einholen. Auch können Sie sich selbst beobachten: Gibt es eine Tätigkeit, in der Sie voll und ganz aufgehen? Daraus können Sie auf Ihren Typus schließen.

Routinen erzeugen Ruhe und Klarheit und schaffen Platz für Kreativität.

Etablieren Sie Routinen. Beginnen Sie damit, dass Sie eine Stunde früher aufstehen, um in aller Ruhe in den Tag zu starten. Denn wer morgens schon müde und gestresst ist, bleibt es meist bis zum Abend. Steigern Sie sich langsam – etwa, indem Sie in der ersten Woche nur eine Viertelstunde früher aufstehen, dann noch eine Viertelstunde früher usw. Die gewonnene Zeit sollten Sie nicht am Handy verschwenden, sondern lieber länger duschen, spazieren gehen oder aufräumen. Ausreichend Schlaf ist enorm wichtig. Sie sollten also auch abends früher ins Bett gehen und die wichtige Schlafphase vor Mitternacht mitnehmen. Um besser einzuschlafen, widmen Sie sich abends kurz den Aufgaben des nächsten Tages. Notieren Sie, was Sie morgens als Erstes angehen möchten.

Routinen geben dem Tag Struktur und schaffen Platz für Kreativität. Versuchen Sie aber auch, in alltäglichen Aufgaben etwas Neues zu entdecken. Egal was Sie tun, versuchen Sie voll im gegenwärtigen Moment zu sein – das geht sogar beim Abwaschen.

> *„Präsent zu sein ist der einzige Weg, ein wahrhaft reiches und erfülltes Leben zu führen.“*

Oft bekommen wir den Affengeist nur schwer unter Kontrolle. Ein wichtiger Schritt dahin ist es, zwischen einem kindlichen Geist und einem Erwachsenengeist zu unterscheiden. Der Erwachsenengeist entspricht dabei dem Mönchsgeist, der kindliche Geist dem Affengeist. Wir schärfen unseren Erwachsenengeist, indem wir uns beherrschen, innehalten und erst das ganze Bild ansehen, bevor wir urteilen. Sobald wir müde, wütend oder verletzt sind, beginnt sich der kindliche Geist durchzusetzen. Bei zu starker Kontrolle wird der Kindesgeist risikoscheu

und frustriert. Es gilt, zwischen beiden inneren Stimmen zu vermitteln, denn beide haben ihre Berechtigung.

> *„Behandle dich selbst mit der gleichen Liebe und der gleichen Achtung, die du anderen entgegenbringen möchtest."*

Unser Geist lässt sich nur kontrollieren, wenn wir uns von Äußerlichkeiten lösen. Dazu müssen Sie durchaus nicht wie ein Mönch leben, dauerhaft fasten und enthaltsam bleiben. Das ist im Alltag gar nicht möglich. Doch auch zu Hause können Sie Ihre Selbstbeherrschung trainieren, indem Sie zum Beispiel für eine Weile auf Alkohol oder aufs Smartphone verzichten. Solche Entsagung führt außerdem zu mehr geistiger Ruhe und Klarheit.

Ihr Ego ist Ihr Feind. Begrenzen Sie seinen Einfluss, indem Sie sich in Demut und Dankbarkeit üben.

Unterscheiden Sie zwischen Ego und Selbst. Das Selbst ist unsere eigentliche Natur, während das Ego eine Fassade ist. Hinter dieser Fassade verbirgt sich oft Unsicherheit. Das Ego will Aufmerksamkeit und Lob, dafür greift es notfalls auch zu Lügen – oder es setzt andere herab, um sich selbst aufzuwerten. Es hindert uns außerdem daran, uns unsere Fehler einzugestehen und aus ihnen zu lernen. Nicht zuletzt macht es uns vergessen, dass alle Menschen gleich sind. Fragen Sie sich also: Wer bin ich, wenn mich niemand beobachtet?

> *„Das Ego denkt in Extremen. Wenn wir nicht in allem großartig sind, taugen wie gar nichts, sagt es. In jedem Fall macht es uns blind dafür, wer wir wirklich sind. Wahre Demut bedeutet, dass man sich selbst ehrlich betrachtet."*

Wir müssen nicht in allem perfekt sein, solange nur unsere Absichten gut sind und wir demütig bleiben. Demütig und dankbar werden Sie unter anderem, indem Sie sich an Momente erinnern, in denen Sie anderen Leid zugefügt haben, und an all das Gute, das andere für Sie getan haben. So wirken Sie Ihrem Ego entgegen. Wo Sie bemerken, dass sich Ihr Ego bemerkbar macht, treten Sie bewusst einen Schritt zurück und geben Sie ihm nicht nach. Demut sollten wir uns auch dann bewahren, wenn wir erfolgreich sind. Statt sich auf Ihren Lorbeeren auszuruhen, sollten Sie lieber weitergeben, was Sie gelernt oder erreicht haben.

„Kaum zu glauben, dass Dankbarkeit tatsächlich einen messbaren Nutzen hat, aber die Wissenschaft hat es bestätigt: Dankbarkeit geht mit besserer psychischer Gesundheit, höherem Selbstbewusstsein, besseren Beziehungen und einem Gefühl der Erfüllung einher.“

Dankbarkeit drängt negative Gefühle in den Hintergrund. Etablieren Sie also Dankbarkeitsrituale – etwa, indem Sie gleich nach dem Aufwachen an etwas Gutes in Ihrem Leben denken. Die Dankbarkeit begleitet Sie dann den ganzen Tag. Immer wenn Sie in kritische Gedanken abdriften, machen Sie sich bewusst, dass in dem Moment vielleicht eine Chance liegt, und seien Sie dankbar dafür. Zeigen Sie anderen Ihre Dankbarkeit offen und nehmen Sie den Dank anderer demütig an.

Geben Sie, ohne eine Gegenleistung zu erwarten. Was Sie an Gutem in die Welt bringen, kommt dereinst zu Ihnen zurück.

Viele Menschen sehen Beziehungen als reines Geben und Nehmen. Wo sie etwas für andere tun, erwarten Sie eine Gegenleistung. Das kann nur zu Enttäuschungen führen. Ein besseres Modell betrachtet Liebe als Kreislauf oder Netzwerk: Was Sie geben, kommt aus unterschiedlichen Quellen zu Ihnen zurück.

Die Grundlage aller Beziehungen ist Vertrauen. Das kann sich entwickeln, wo wir jemanden als kompetent, fürsorglich, charakterstark oder beständig wahrnehmen. Doch kaum jemand weist alle vier Eigenschaften auf. Daher kann uns auch kein einzelner Mensch alles geben, was wir brauchen.

Machen Sie sich bewusst, dass Sie nur zu wenigen Menschen eine dauerhafte, vertrauensvolle Beziehung aufbauen können. Tiefes Vertrauen braucht Zeit zum Wachsen – und es ist in Ordnung, wenn Sie manchen Menschen etwa nur situativ, also aufgrund von wechselseitigen Zusagen vertrauen.

In Liebesbeziehungen kann es ganz verschiedene Ebenen geben, auf denen wir uns zum anderen hingezogen fühlen. Am wichtigsten aber ist, dass Sie auf der emotionalen und auf der spirituellen Ebene zu Ihrem Partner passen – dass Sie einander also guttun und dass Sie in Ihren Zielen und Werten harmonieren. Haben Sie eine solche Beziehung gefunden, sollten Sie sie pflegen. Schenken Sie Ihrem Partner Aufmerksamkeit und Energie und kommunizieren Sie offen mit ihm.

Stellen Sie sich in den Dienst Ihrer Mitmenschen und tanken Sie Kraft durch Meditation.

Auf dem Weg zum Mönchsgeist müssen Sie zuerst Ihr Ego und andere Äußerlichkeiten hinter sich lassen. Dann finden Sie Ihr Dharma, um anderen dienen zu können. Mit Ihrem Geld, Ihrer Zeit und Ihren Talenten können Sie versuchen, die Welt zum Besseren zu verändern. Den selbstlosen Dienst an der Welt sollten Sie aber nicht aufschieben, bis Sie genug Geld haben, sondern durchgängig praktizieren. Es gibt immer jemanden, dem es schlechter geht und dem Sie helfen können. Wer seinem Dharma folgt, sieht überall Möglichkeiten, anderen zu dienen.

> *„Wir denken daran, dass wir nie wissen, was jemand anderes gerade durchmacht, daher behandeln wir ihn so behutsam wie jemanden, der Schmerzen hat, so großzügig wie jemanden, der hungrig ist, und so mitfühlend wie jemanden, der missverstanden wurde.“*

Hinduistische Mönche nutzen Mantras, um in einen Dialog mit dem Universum zu treten. Doch das repetitive Rezitieren oder Singen solcher Sprüche wirkt auch durchaus körperlich, indem nämlich die dabei entstehenden Schwingungen den Vagusnerv anregen. Nehmen Sie sich jeden Tag ein wenig Zeit zum Meditieren und setzen Sie Ihre Meditation aus Atemübungen, Visualisierungen und Mantrasingen zusammen. Stellen Sie sich Ihr Sterbebett vor und überlegen Sie sich, was Sie gern getan hätten und was Sie gern weniger wichtig genommen hätten. Das klärt Ihren Blick auf den Weg, der vor Ihnen liegt.

Hat Ihnen die Zusammenfassung gefallen?

Buch kaufen

https://getab.li/40913

Dieses Dokument ist für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

getAbstract trägt die vollständige redaktionelle Verantwortung für alle Teile dieser Zusammenfassung. Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Zusammenfassung darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung der getAbstract AG (Schweiz) in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln – elektronisch, als Fotokopie oder auf andere Weise – reproduziert, übertragen oder zum Trainieren von maschinellen Lernsystemen verwendet werden.