



**GOLDMANN**  
ARKANA



WILL BOWEN

# Einwandfrei

›A Complaint Free World‹

Wie Sie aufhören, über Gott und die Welt zu klagen und stattdessen anfangen, wirklich das Leben zu genießen

Aus dem Englischen von  
Susanne Kahn-Ackermann



**GOLDMANN**  
ARKANA

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2007 unter dem Titel »A Complaint Free World. How to Stop Complaining and Start Enjoying the Life You Always Wanted« bei Doubleday, einem Imprint von The Doubleday Broadway Publishing Group, einem Unternehmen von Random House, Inc., New York, USA.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier EOS  
liefert Salzer, St. Pölten.

3. Auflage  
Deutsche Erstausgabe  
© 2008 der deutschsprachigen Ausgabe  
Arkana, München  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2007 der Originalausgabe Will Bowen  
This translation published by arrangement with The Doubleday  
Broadway Publishing Group, a division of Random House, Inc.  
Lektorat: Ralf Lay  
Satz: Greiner & Reichel, Köln  
Druck und Bindung: CPI Moravia Books s. r. o., Pohorelice  
Printed in the Czech Republic  
ISBN 978-3-442-33803-0  
www.arkana-verlag.de

*Für meine Tochter Lia, ihre künftigen Kinder und deren Kinder, die in einer zunehmend glücklicheren, klagefreieren Welt leben werden.*



# Inhalt

Einleitung	9
<b>Teil I Unbewusste Inkompetenz</b>	<b>33</b>
<i>Kapitel 1</i> Ich beklage mich, also bin ich	35
<i>Kapitel 2</i> Klagen und Gesundheit	55
<b>Teil 2 Bewusste Inkompetenz</b>	<b>69</b>
<i>Kapitel 3</i> Beziehungen	71
<i>Kapitel 4</i> Aufwachen	90
<b>Teil 3 Bewusste Kompetenz</b>	<b>111</b>
<i>Kapitel 5</i> Schweigen und die Sprache der Klage	113
<i>Kapitel 6</i> Kritiker und Helfer	137
<b>Teil 4 Unbewusste Kompetenz</b>	<b>159</b>
<i>Kapitel 7</i> Meisterschaft	161
<i>Kapitel 8</i> Meisterinnen und Meister der 21 Tage	177
<i>Schlussbemerkung</i> Uva uvam videndo varia fit	206
Dank	221



Abdruck mit freundlicher Genehmigung von Kansas City Star,  
Copyright © 2007 The Kansas City Star. Alle Rechte vorbehalten.

*Anmerkung:* Das englische Verb *complain* bedeutet »sich beklagen, sich beschweren, jammern, klagen, nörgeln, murren; Trauer, Kummer, Leid, Schmerz, Unzufriedenheit zum Ausdruck bringen«. Das Substantiv *complaint* bedeutet »Klage, Beschwerde, Reklamation, Leiden«.

# Einleitung

Gefällt dir etwas nicht, dann ändere es.  
Kannst du es nicht ändern, ändere deine Einstellung.  
Jammere nicht.

*Maya Angelou*

Sie halten das Geheimnis zur Verwandlung Ihres Lebens in den Händen. Große Worte? Ja, aber ich habe erlebt, wie es für viele, viele Menschen funktionierte. Ich habe ihre E-Mails und Briefe gelesen und ihre Telefonanrufe entgegengenommen. Diese Leute haben sich den einfachen Gedanken zu eigen gemacht, sich ein lilafarbenes Silikonarmband übers rechte oder linke Handgelenk gestreift, um es dann im Wechsel immer wieder übers andere Handgelenk zu streifen, bis sie es geschafft hatten, sich 21 Tage in Folge nicht zu beklagen, nicht zu beschweren, nicht zu jammern, nicht zu nörgeln, nicht zu kritisieren, nicht zu tratschen oder zu klatschen. Auf diese Weise trainierten sie sich eine neue Gewohnheit an. Dadurch, dass sie sich ihrer Worte bewusst wurden und ihre Formulierungen änderten, veränderten sie auch ihre Gedanken, und sie fingen an, ihr Leben vorsätzlich und planvoll zu erschaffen und zu gestalten. Menschen wie Sie und ich haben mir Geschichten erzählt, wie sie von

### **Stimmen**

Ich bin Schülerin der Omaha Northwest High School in Nebraska. Gestern hatten wir eine Schießerei an unserer Schule, und ein paar andere Schüler und ich würden gern den Versuch machen, uns 21 Tage lang nicht zu beklagen und zu beschweren. Ich frage mich, ob ich wohl fünf Armbänder bekommen könnte.

N.N.

chronischen Schmerzen befreit wurden, wie Beziehungen heilten, Karrieren sich zum Besseren entwickelten und sie zu einem rundum glücklicheren Menschen wurden.

Ein mir bekannter Mann litt unter chronischen Kopfschmerzen. Jeden Abend, wenn er von der Arbeit nach Hause kam, erzählte er seiner Frau, was für starke Kopfschmerzen er heute wieder gehabt hatte. Als ihm schließlich zu Bewusstsein kam, dass solche Äußerungen gegenüber seiner Frau weder am Auftreten noch an der Heftigkeit der Schmerzen auch nur das Geringste änderten, beschloss er, klage-, jammer- und beschwerdefrei zu werden und deshalb auch nicht mehr über die Schmerzen zu reden.

Der Mann heißt Tom Alyea. Die Kopfschmerzen hat er jetzt nicht mehr, und inzwischen ist er der Chefkoordinator unseres Complaint-Free-World-Programms und einer von Dutzenden freiwilligen Mitarbeitern, mit deren Hilfe dies alles hier passiert.

Weniger Schmerzen, bessere Gesundheit, befriedigende Beziehungen, heiterer, gelassener und fröhlicher sein ...

klingt das nicht gut? All das ist nicht nur möglich, es ist sogar wahrscheinlich. Das bewusste Bemühen um eine Neuformatierung unseres mentalen »Laufwerks« ist keine leichte Sache. Sie können aber jetzt damit beginnen und sich in kurzer Zeit – Zeit, die so oder so vergeht – das Leben schaffen, das Sie sich immer erträumt haben.

Sie können über unsere Website [www.AComplaintFree-World.org](http://www.AComplaintFree-World.org) ein lilafarbenes Complaint-Free-Armband anfordern. Wir geben die Bänder umsonst ab. (Das Programm wird vollständig durch Spenden finanziert; wenn Sie möchten, können Sie uns eine Spende zukommen lassen.) Mit dem Armband verfahren Sie dann wie folgt:

- Beginnen Sie damit, dass Sie das Armband am rechten oder linken Handgelenk tragen.
- Sobald Sie sich dabei ertappen, dass Sie sich beklagen, sich beschweren, jammern, tratschen oder kritisieren, streifen Sie das Armband über das andere Handgelenk und beginnen von vorn.
- Wenn Sie hören, wie sich eine andere Person, die ein solches lilafarbene Armband trägt, beklagt, können Sie sie darauf aufmerksam machen, dass sie nun das Armband über das andere Handgelenk streifen muss; *aber* in diesem Fall müssen Sie zuerst einen Wechsel vornehmen! Denn Sie beschweren sich über deren Beschwerde ...
- Halten Sie durch. Es kann viele Monate dauern, bis Sie es auf 21 Tage in Folge bringen. Im Durchschnitt sind es vier bis acht Monate.

Und entspannen Sie sich. Wir reden hier nur über laut geäußerte Klagen, Beschwerden, Nörgeleien, Kritiken und Tratschereien. Es zählt, wenn die Worte über Ihre Lippen kommen. Sie beginnen von vorn. Wenn Sie sie nur denken, zählt es nicht. Doch werden Sie merken, dass sich im Verlauf dieses Prozesses auch gedankliche Klagen und Beschwerden verflüchtigen.

Fangen Sie jetzt gleich an. Sie brauchen nicht erst auf Ihr lilafarbenes Armband zu warten. Streifen Sie sich ein Gummiband übers Handgelenk; stecken Sie sich eine Münze oder ein Steinchen in die Hosentasche; schieben Sie einen Briefbeschwerer von der einen auf die andere Schreibtischseite oder erfinden Sie Ihre eigene spezielle Selbstüberwachungsmethode.

Tun Sie es jetzt. Und setzen Sie das Ding in Bewegung, sobald Sie sich beim Beklagen, Kritisieren oder Tratschen erwischen. Streifen Sie das Gummiband über das andere Handgelenk, stecken Sie die Münze in die andere Hosentasche, schieben Sie den Briefbeschwerer auf die andere Seite. Wichtig ist, dass Sie das Ding bewegen. Der Akt der Bewegung gräbt tiefe Furchen in Ihr Bewusstsein und lässt Sie sich Ihres Verhaltens gewahr sein. Sie müssen das Teil bewegen, jedes Mal.

Ist Ihnen jenes äußerst wichtige Wort im letzten Absatz aufgefallen? Ich sagte, *sobald* Sie sich beim Beklagen, Kritisieren oder Tratschen erwischen, ich sagte nicht *falls*. Das Sichbeklagen und -beschweren grassiert in unserer Welt wirklich in epidemischen Ausmaßen. Seien Sie also nicht

überrascht, wenn Sie entdecken sollten, dass auch Sie sehr viel mehr meckern und nörgeln als gedacht.

In diesem Buch werden Sie erfahren, was unter jenem Klagen und Sichbeschweren zu verstehen ist, warum wir klagen, jammern und lamentieren, welchen Nutzen wir daraus zu ziehen glauben, welche zerstörerischen Auswirkungen es auf unser Leben hat und wie wir unsere Mitmenschen dazu bringen können, mit dem Gejammer aufzuhören. Sie werden in Schritten lernen, wie sich diese giftige Ausdrucksform aus unserem Leben löschen lässt. Wenn Sie nicht aufgeben, werden Sie schließlich feststellen, dass nicht nur Sie nicht mehr jammern, sondern auch andere in Ihrem Umfeld damit aufhören.

Es ist ein Weilchen her, da spielte ich mit einem Freund Racquetball. Während einer Verschnaufpause zwischen den Spielen fragte er: »Und wie viele lilafarbene Complaint-Free-Armbänder hast du schon verschickt?«

»Etwa 125 000«, erwiderte ich und fügte hinzu: »Bisher.«

Er ließ das einen Augenblick in sich sacken, trank ein paar Schlückchen von seinem Wasser. »125 000 ... das ist mehr als die Einwohnerzahl einer größeren amerikanischen Stadt«, sagte er dann.

»Ja«, erwiderte ich noch immer im Bemühen, die ganze Sache auf die Reihe zu kriegen.

»Und wie lange machst du das jetzt schon?«, fragte er.

»Sieben Monate.«

Er schüttelte ungläubig den Kopf: »125 000 Armbänder in sieben Monaten!«

Er rückte sein Schweißband zurecht, setzte für unser letztes Spiel seine Brille wieder auf und fragte: »Was meinst du, wie oft beklagen sich die Leute am Tag?«

»Ich weiß nicht«, gab ich zur Antwort. »Als ich zum ersten Mal versucht habe, mich 21 Tage am Stück nicht zu beklagen, habe ich mein Armband an die zwanzigmal am Tag hin und her wandern lassen.«

Seine Bereitschaft signalisierend, das Spiel wieder aufzunehmen, packte er seinen Schläger, schwang ihn zur Schulterlockerung ein paar Mal hin und her und sagte: »Rechne mal nach.«

Ich überlegte, ob ich mich bei unserem Spielstand irgendwie vertan hatte. »Was nachrechnen?«

»Wenn du 125 000 Armbänder mit zwanzig Beschwerden am Tag multiplizierst und das dann mit dreißig Tagen pro Monat multiplizierst und das dann mal sieben Monate nimmst, sind das ... nun ... nun ja, es ist verdammt viel! Denk nur mal, wie viele Klagen und Beschwerden *nicht* ausgesprochen worden sind, seit das alles angefangen hat.«

Ich stand da, dachte einen Moment darüber nach und betrat dann den Racquetballcourt. Er begab sich zur Randlinie der Servicezone und ließ einen seiner »Death-in-a-corner«-Serves vom Stapel. Im Geiste noch mit seiner Bemerkung beschäftigt, verfehlte ich den Ball. Immerzu musste ich darüber nachdenken, was er gesagt hatte; und so

gewann er schließlich das Spiel. Was für eine Menge Klagen, Beschwerden, Kritik, Nörgelei und Getratsche hatte diese einfache Idee bereits zu verhindern geholfen?

Mit Sicherheit hatte sie ihre Auswirkungen und breitete sich auch weiterhin kontinuierlich aus. Das Mitarbeiter-team der Kirche, in der ich Geistlicher bin, erhielt wöchentlich im Durchschnitt 7000 Anfragen mit der Bitte um die Zusendung von lilafarbenen Complaint-Free-Armbändern. Wir hatten sie inzwischen weltweit in achtzig Länder verschickt. Die Briefbögen in der Postmappe, die unsere Büroleiterin jede Woche auf meinen Schreibtisch legte, waren bereits auf eine beträchtliche Höhe angeschwollen. Lehrer berichteten mir, dass sie ihre Schüler ermuntert hätten, sich ihrer Nörgeleien, ihres Gejammers und ihrer Beschwerden bewusst zu werden, und dass die Klassen sich dadurch gewandelt hätten. Kirchengemeinden der verschiedensten Konfessionen hatten sich die Idee zu eigen gemacht und nicht nur »No-Complaint«-Armbänder verteilt, sondern auch mit Complaint-Free-Abendseminaren begonnen und Complaint-Free-Lehrpläne für die Sonntagsschule entwickelt. Menschen, die sich mit Enttäuschungen, Armut, lebensbedrohlichen Krankheiten, Entlassungen und auch Naturkatastrophen konfrontiert sahen, stellten sich der Herausforderung und versuchten, das Klagen und Jammern aus ihrem Leben zu streichen.

Diese Sache hatte ein Eigenleben gewonnen, und es war hochspannend, Teil davon zu sein.

Im Sommer 2006 fasste ich den Beschluss, in unserer Kirche einen Sommerbuchclub einzurichten. Wir würden alle auffordern, das gleiche Buch zu lesen, und dann regelmäßige Zusammenkünfte abhalten und das Gelesene diskutieren.

Da wir ein Buch auswählen wollten, das auch wirklich einschlug, schauten wir uns erst einmal an, was unsere Leute brauchten. Geld schien das Thema Nummer eins unter den Herausforderungen zu sein, mit denen sie sich konfrontiert sahen. Paare und Singles kamen gleichermaßen zu mir, um über ihre Schulden zu reden, über den drohenden Verlust ihres Arbeitsplatzes und darüber, dass sie sich finanziell überfordert sahen. Nachdem wir ein paar Bücher zu diesem Thema überprüft hatten, fiel unsere Wahl auf *The Four Spiritual Laws of Prosperity* von Edwene Gaines. Ihr Buch gibt klare, präzise, kraftvolle und überprüfbare Maßnahmen an die Hand, die man ergreifen kann, um ab sofort ein Leben der Fülle zu führen. Über hundert Leute kauften das Buch. Ich plante einen fünfwöchigen Kurs und zusätzliche Treffen für Interessierte, die tiefer eintauchen und ihre Fragen, Gedanken und Erkenntnisse untereinander austauschen wollten.

Als ich in der zweiten Kurswoche in meinem Büro saß und an meiner Lehrstunde schrieb, hatte ich eine Inspiration. Ich rief Marcia Dale, unsere Büroleiterin, an und erläuterte ihr meinen Geistesblitz.

Sie hörte geduldig zu, stieß dann einen Seufzer aus und sagte: »Noch so ein Dingsda-Sonntag?« Marcia tat so, als sei sie völlig entnervt, in Wahrheit liebt sie es jedoch, wenn

wir in Kursen und Gottesdiensten Krimskrams verteilen. Wir hatten schon Magneten, Lesezeichen, Bilderrahmen, Stifte und anderen Schnickschnack unter die Leute gebracht, Gegenstände, die uns in dem unterstützen und bestärken, was wir lernen. Die »Dingsdas«, wie Marcia sie nennt, dienen uns noch lange nach Beendigung der Lektion als sichtbares Erinnerungsstück.

»Warum Gummiarmbänder?«, fragte sie.

Ich erklärte, dass uns Gaines' Buch, wie viele andere auch, daran gemahnt, wie wichtig es ist, sich im Leben auf das zu konzentrieren, was wir wollen, statt unsere Aufmerksamkeit auf das zu richten, was wir nicht wollen.

»Gedanken, bei denen du verweilst, zeugen weitere vom gleichen Geist«, zitierte Marcia einen Spruch, den sie schon hundertmal gehört hatte.

»Genau«, sagte ich. »Und Klagen und Jammern bedeutet, dass wir uns auf die Dinge konzentrieren, die wir nicht wollen. Es bedeutet, dass wir über das reden, was schief läuft, was nicht in Ordnung ist. Und worauf wir unser Augenmerk richten, was wir in den Brennpunkt rücken, das breitet sich aus. Wir wollen den Leuten also helfen, das Klagen, Jammern, Nörgeln und Kritisieren aus ihrem Leben zu verbannen, und das Armband wird sie dabei sehr unterstützen.«

»Erklär mir nochmal, wie das funktionieren soll«, bat Marcia etwas zweifelnd.

»Wir geben jeder Person ein Armband; du weißt schon, so wie die Livestrong-Armbänder, die verteilt wurden, um

Gelder für die Lance Armstrong Foundation aufzutreiben, aber in einer anderen Farbe«, sagte ich. »Vor zwanzig Jahren habe ich mal ein Buch gelesen, in dem stand, dass es 21 Tage dauert, bis ein Hühnerei ausgebrütet ist. Und ironischerweise dauert es auch 21 Tage, bis ein Mensch eine neue Verhaltensweise so eingeübt hat, dass sie ihm zur Gewohnheit wird. Wir stellen alle vor die Herausforderung, das Armband über das rechte oder linke Handgelenk zu streifen und dann zu versuchen, 21 Tage in Folge ohne Klagen und Meckern auszukommen. Wenn sie sich beim Jammern und Beschweren ertappen, sollen sie das Armband umwechseln, es über das andere Handgelenk streifen und wieder von vorn anfangen.«

»Uuuuh ... klingt schwierig«, meinte Marcia. Dann suchte sie nach einem Schlupfloch und fragte. »Können sie, wenn sie sich beklagt haben, am nächsten Tag wieder von vorn anfangen und sich so einen ›freien Tag‹ nehmen, an dem sie für den Rest der Zeit so viel klagen, jammern, nörgeln und kritisieren dürfen, wie sie wollen?«

»Nein«, entgegnete ich. »Sie streifen das Armband über den anderen Arm und fangen in diesem Augenblick von vorn an. Es geht darum, dass wir es sofort merken, wenn wir uns beklagen und beschweren, damit wir uns beim nächsten Mal vielleicht gerade noch rechtzeitig stoppen können.«

Am anderen Ende der Leitung blieb es still. »Marcia?«, fragte ich, um zu checken, ob unser Telefonat unterbrochen worden war.

»Ich bin da«, sagte sie. »Ich frage mich nur gerade, ob

die Leute das schaffen können ... zum Kuckuck, ich frage mich, ob ich es schaffe!«

»Ich mich auch«, sagte ich. »Lass es uns versuchen.«

»Okay, ich werde ein paar Dingsda-Firmen anrufen und sehen, was ich finden kann. Soll das Armband irgendeine spezielle Farbe haben?«, erkundigte sie sich.

Ich dachte einen Moment nach. »Nein ... was denkst du?«

»Wie wär's mit Lila?«, schlug sie vor. »Die Farbe hat Klasse, und bei manchen Leuten steht sie für Transformation. Außerdem sieht man Gelb, Orange und Rosa überall, aber nicht Lila.«

»Klingt gut«, sagte ich.

Marcia machte eine Firma ausfindig, die lilafarbene Gummiarmbänder verkaufte, in die das Wort »Spirit« eingeprägt war. Wir bestellten fünfhundert Stück, mehr als doppelt so viel, wie wir zu brauchen meinten – ahnungslos, wie wir waren.

Als Marcia mir Bericht erstattete, fragte ich: »Warum ›Spirit?«

»Ich glaube, es steht für den Geist deiner Schule«, erklärte sie. »Ist die Farbe deiner Schule Orange, kaufst du orangefarbene Armbänder. Ist deine Schulfarbe Rot, kaufst du rote.«

»Aha«, sagte ich. »Können wir denn keine Armbänder bekommen, auf denen so was wie ›no complaining‹ steht?«

»Können wir schon«, erwiderte sie, »aber wenn wir nur fünfhundert Stück bestellen, sind die Kosten schwindel-

erregend hoch. Außerdem ist es nur ein Dingsda, das die Leute zu Hause sofort in die Schublade schmeißen.«

»Und wie soll ich das Wort ›Spirit‹ auf den Armbändern erklären?«, fragte ich mich laut.

»Sag allen, es steht für den ›Spirit des Wandels‹«, beantwortete Marcia meine Frage.

Am folgenden Sonntag verteilten wir über 250 Armbänder, aber gleich nach dem Gottesdienst war unser ganzer Vorrat geplündert, weil die Leute sie für ihre Büros, Schulklassen, Freunde, Teams und gesellschaftlichen Gruppen haben wollten. An diesem Tag erläuterte ich nicht nur, worin die Herausforderung bestand und wie die Sache funktionierte, sondern lud auch alle dazu ein, sich vorzustellen, wie ihr Leben ohne die »Gehörverschmutzung« durch Gemjammer, Genörgel und Getratsche aussehen würde. Im Saal herrschte spürbar ein Gemisch aus Erregung und Beklemmung. Ich verkündete den Leuten, dass ich meine eigene Herausforderung annehmen und – ganz egal, wie lange das dauern mochte – es schaffen würde, 21 Tage in Folge keine Klagen und Beschwerden von mir zu geben. »21 Tage am Stück«, bekräftigte ich noch einmal, »ohne mich zu beklagen, zu beschweren, zu kritisieren oder zu tratschen. Schließt euch mir an. Euer Leben wird sich, gleich, ob es nun drei Monate oder drei Jahre dauert, in hohem Maße verbessern. Wenn ihr euer Armband verschleißt, weil ihr so oft wechseln müsst, bekommt ihr von uns ein neues. Gebt nicht auf.«

Sich zu beklagen meint, über Angelegenheiten zu reden, die uns nicht passen, statt über jene, die wir mögen. Wenn wir uns beklagen und beschweren, benutzen wir unsere Worte zur Konzentration auf das, was nicht so ist, wie wir es gern hätten. Unsere Gedanken erschaffen unser Leben, und unsere Worte zeigen auf, was wir denken. Lassen Sie mich das wiederholen, denn wenn schon nichts anderes, so beziehen Sie bitte das aus diesem Buch: *Unsere Gedanken erschaffen unser Leben, und unsere Worte zeigen auf, was wir denken.*

Wir alle, jeder und jede Einzelne von uns, erschaffen ja bereits fortwährend unser Leben. Der Trick besteht darin, die Zügel wirklich in die Hand zu nehmen und das Pferd dahin zu lenken, wo wir hinwollen, statt dorthin, wo wir nicht hinwollen. Unser Leben ist ein Film, dessen Autor, Regisseur, Produzent und Star – Sie ahnen es bereits – *wir selbst* sind. Wir sind alle »selfmade«. Als man ihn einmal zu den Selfmade-Millionären befragte, witzelte Earl Nightingale, ein Motivationsmeister und Philosoph des zwanzigsten Jahrhunderts: »Wir sind alle selfmade, aber nur die Erfolgreichen geben es zu.«

Wir erschaffen unser Leben in jedem Augenblick mit den Gedanken, denen wir das höchste und umfassendste Maß an Aufmerksamkeit zukommen lassen. Eine Tatsache, für die die Leute heutzutage wach werden wie nie zuvor, und das lässt für das Bewusstsein in unserer Welt die Glocke der Wandlung erklingen. Unser kollektives Bewusstsein begreift allmählich, dass unser Leben, unsere Gesellschaft, unsere politische Situation, unsere Gesundheit

und, ja, der Zustand unserer Welt ein Abbild der von uns gehegten Gedanken und der von ihnen erzeugten Handlungen sind. Keineswegs ein neuer Gedanke, der da dieser Tage in unserem Allgemeinverständnis eine kritische Masse zu erreichen scheint, haben uns dies doch schon Hunderte große Philosophen und Lehrer seit Jahrtausenden gesagt, etwa:

»Dir geschehe, wie du geglaubt hast.«

*(Jesus)*

»Das Universum ist Wandel; unser Leben ist das, was unsere Gedanken daraus machen.«

*(Mark Aurel)*

»Unsere Gedanken formen uns;  
wir werden, was wir denken.«

*(Buddha)*

»Verändere deine Gedanken,  
und du veränderst deine Welt.«

*(Norman Vincent Peale)*

»Du bist heute da, wo deine Gedanken dich  
hingebracht haben; morgen wirst du da sein,  
wo deine Gedanken dich hinbringen.«

*(James Allen)*

»Wir werden zu dem, worüber wir  
nachdenken.«

*(Earl Nightingale)*

»Das höchstmögliche Stadium moralischer Kultur ist dann erreicht, wenn wir erkennen, dass wir unsere Gedanken beherrschen sollten.«

*(Charles Darwin)*

»Warum sind wir die Meister unseres Schicksals, die Kapitäne unserer Seelen? Weil wir die Macht haben, unsere Gedanken unter Kontrolle zu halten.«

*(Alfred A. Montapert)*

Unsere Worte zeigen auf, was wir denken, und unsere Gedanken erschaffen unser Leben. Ich habe noch nie jemanden getroffen, der sich für einen negativen Menschen hält. Und mir ist keiner bekannt, der es wirklich mitbekommt, wenn seine Gedanken mehr destruktiv als konstruktiv sind. Für andere mag dies aufgrund der Äußerungen der betreffenden Person ganz offensichtlich sein, sie selbst aber hört es nicht. Möglicherweise beklagt sie sich ständig – ich gehörte auch zu dieser Kategorie von Mensch –, aber die meisten, mich eingeschlossen, halten sich für positiv, fröhlich, optimistisch und zuversichtlich gestimmte Wesen.

Um unser Leben neu erschaffen zu können, müssen wir unbedingt unseren Geist beherrschen. Die lilafarbenen Complaint-Free-Armbänder helfen uns bei der Einsicht, wo genau auf dem Spektrum von positivem und negativem Ausdruck wir angesiedelt sind. Und wenn wir dann immer und immer wieder, ein ums andere Mal, das Armband hin

## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Die 21-Tage-Herausforderung

**WILL BOWEN**  
**Einwandfrei**

«A Complaint Free World»

Wie Sie aufhören, über Gott und die Welt zu klagen und stattdessen anfangen, wirklich das Leben zu genießen

Will Bowen**Einwandfrei**

'A Complaint Free World'

Wie Sie aufhören, über Gott und die Welt zu klagen und stattdessen anfangen, wirklich das Leben zu genießen  
Die 21-Tage-Herausforderung

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch, Pappband mit Schutzumschlag, 224 Seiten,

12,5 x 20,0 cm

1 s/w Abbildung

ISBN: 978-3-442-33803-0

Arkana

Erscheinungstermin: März 2008

Sie haben es in der Hand – nutzen Sie das Armband!

6 Millionen Menschen in mehr als 80 Ländern haben die Herausforderung angenommen - eine einfache Idee, ein unglaubliches Ergebnis, ein „einwandfreies“ Leben. Jetzt sind Sie dran! Versuchen Sie, an 21 aufeinanderfolgenden Tagen sich nicht zu beschweren, zu meckern, zu jammern! Und finden Sie heraus, wie die einfache Tatsache, sich nicht mehr zu beschweren, ihre Gesundheit, Beziehungen, Karriere und Leben verändert.

„Ich beklage mich, also bin ich.“ – Dieser philosophische Leitspruch ist zwar nicht ganz korrekt zitiert, aber er gibt das unbewusste Lebensmotto unzähliger Zeitgenossen sehr gut wieder. Einwände zu erheben gegen die Welt, wie sie ist, Jammern und Kritisieren ist auch hierzulande zum Volkssport Nr. 1 geworden. Pastor Will Bowen stößt dagegen eine Bewegung für ein positives Lebensgefühl an. Denn Jammern gibt den negativen Aspekten unseres Lebens Energie und verstärkt sie dadurch. Es ist eine Form der Selbstvergiftung und der mentalen Umweltverschmutzung, durch die auch andere Menschen in Mitleidenschaft gezogen werden. Wer sich nach Will Bowens Anleitung darum bemüht, das Jammerverhalten loszuwerden, wird nicht nur sein eigenes Leben damit harmonischer und glücklicher machen, sondern auch auf seine Mitwelt positiv ausstrahlen.

Zur Unterstützung liegt dem Buch ein lila Armband bei. Wer sich dazu entschließt, die 21-Tage-Herausforderung anzunehmen, muss das Armband von einem Handgelenk abnehmen und um das andere legen, sobald er sich beim Jammern erwischt – so lange, bis das Armband 21 Tage lang an einer Hand bleibt. Menschen, die an diesem Programm teilgenommen haben, berichten von geheilten Krankheiten, verbesserten Beziehungen und in Schwung gekommenen beruflichen Karrieren.

Der Praxiseinstieg zum Positivdenken, für den „The Secret“ und die „Bestellungen beim Universum“ den Boden bereitet haben.