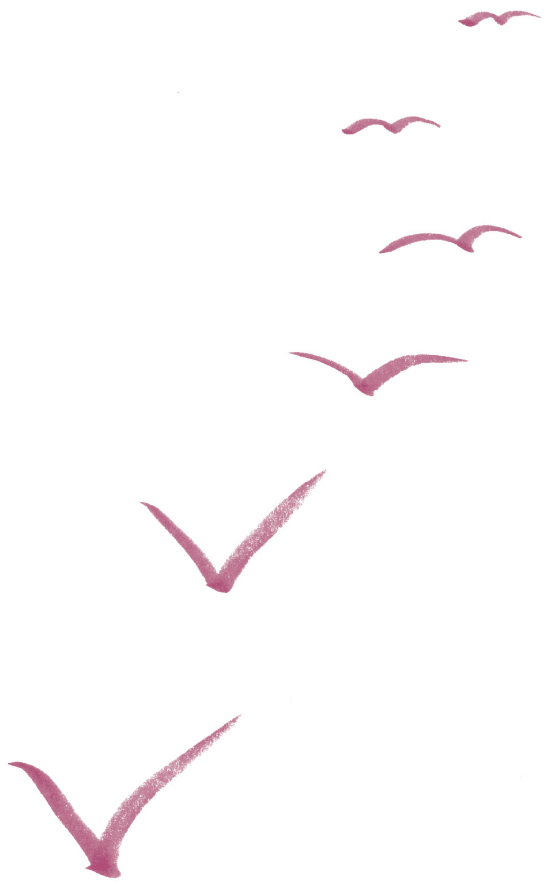




kailash



SHIRLEY SEUL

---

DAS  
LEBEN  
IST KEINE  
TO-DO-  
LISTE

---

ENDLICH ZEIT FÜR DAS,  
WAS WIRKLICH WICHTIG IST –  
MIT DER TO-~~DO~~-LISTE  
*be*

  
kailash



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Lux Cream* liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage  
Originalausgabe  
© 2015 Kailash Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Lektorat: Ulrike Strerath-Bolz  
Umschlaggestaltung und Layout:  
ki 36 Editorial Design, München, Daniela Hofner  
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-424-63110-4  
[www.kailash-verlag.de](http://www.kailash-verlag.de)



---

# INHALT

---

EINLEITUNG .....	11
DIE TÜCKE DER LISTE .....	12
Der Haken an den Häkchen .....	19
Die Häkchen-Formel .....	26
Boxenstopp: Schlupflöcher .....	27
Online = an der Leine .....	29
Quickies .....	31
Leerlauf .....	34

## Inhalt

### FORMEL 1

Warum unser tolles, aktives,  
reiches Leben zuweilen »armseelig« ist . . . . . 39

ALLES AUF EINMAL? . . . . . 40

Hauptsache Häkchen. . . . . 43

Häkchen-Hetze . . . . . 44

Häkchen in Form. . . . . 47

Häkchen versenken . . . . . 48

Boxenstopp: Im Funkloch. . . . . 50

Nein zu den anderen = Ja zu sich selbst. . . . . 53

Überdosis Genuss . . . . . 57

Häkchen verpflanzen. . . . . 58

Wann man ein Hobby an den Haken hängen  
sollte. . . . . 63

Funkstille. . . . . 66

Der offene Gullydeckel . . . . . 68

JE SCHNELLER, DESTO BESSER? . . . . . 72

Life to go . . . . . 75

Friendship to go . . . . . 78

Mehrere Häkchen mit einer Klappe . . . . . 81

Computerviren. . . . . 83

Die schnelle Entschleunigung . . . . . 85

Boxenstopp: Nagelprobe Nadelöhr. . . . . 87

## Inhalt

Ruhezonen und Rauchzeichen . . . . .	90
Gute-Nacht-Häkchen . . . . .	94
Warten ist eine Blumenwiese . . . . .	95
<b>AUF DEM LAUFENDEN BLEIBEN?</b> . . . . .	97
Der zerhackte Spagat . . . . .	100
Die Häkchenberatung . . . . .	101
<b>Boxenstopp: Im Schlüsselloch</b> . . . . .	103
Wegen Inventur geschlossen . . . . .	109
Gibt es eine Häkchenkrankheit? . . . . .	111
Häkchen-Einflüsterer . . . . .	114
Häkchenrausch . . . . .	116
Die Have-done-Liste . . . . .	118
<b>FORTSCHRITT, MARSCH, MARSCH?</b> . . . . .	122
Zahnräder, Zeiträder . . . . .	127
In einem Land, wo Schweinebraten und Knödel fliegen. . . . .	133
Wissen ist Ohnmacht . . . . .	138
Der ganz normale Wahnsinn . . . . .	139
Das Grauen der Langeweile . . . . .	143
<b>Boxenstopp: Das Lichtloch am Ende des Tunnels</b> . .	150
Auf dem Seitenstreifen . . . . .	154
Lebensweisheit . . . . .	157

## Inhalt

<b>INFORMATIONSFARKT</b> .....	158
Keine Zeit für die Zeit. ....	160
Digitale Diät. ....	165
Gehirn-Diät .....	171
Seelen-Nahrung. ....	175
<b>Boxenstopp: Schlaglöcher.</b> .....	176
<b>VOM PERFEKT ZUM KONFEKT</b> .....	183
Entscheiden bedeutet Verzichten .....	187
Wahl, Qual, Käse .....	191
Die Peitsche Perfektionismus .....	194
Mit dem Bachelor den Bach runter .....	197
Body Management. ....	200
<b>Boxenstopp: Gucklöcher.</b> .....	203
Häkchenwanderung .....	207
Perfektionismus für die To-be-Liste: Das Pareto-Prinzip. ....	211
Notfalltipps für perfekte Perfektionisten .....	212
Freisprechen .....	214
<b>WER NICHT GLÜCKLICH LEBT, IST SELBER SCHULD</b> .....	216
Mensch = Macher? .....	223



## Inhalt

Boxenstopp: Mut zur Lücke .....	226
Mensch = Seiender! .....	227
<b>FORMEL 0</b> .....	231
<b>ES GIBT NUR EIN MUSS: DIE MUSSE</b> .....	232
Von der Notwendigkeit, Zeit zu verschwenden. . .	237
Der Sesam-Code. ....	238
Gebrauchsanleitung für Ihre To-be-Liste .....	241
<b>FORMEL <math>\infty</math></b> .....	247
<b>ZUR INSPIRATION, ZUM NACH- UND WEITERLESEN</b> .....	251





# EINLEITUNG



## DIE TÜCKE DER LISTE



Wenn Sie es eilig haben, können Sie das Erledigt-Häkchen gleich machen. Klappen Sie das Buch zu und haken Sie es ab. *Erledigt*. Wieder was weggeschafft. Egal, worum es geht, ob Sie ein Dutzend Mails beantworten, mit den Kindern spielen, ein Meeting, Vorsorgeuntersuchung, Projektabgabe, Joggen: Hauptsache weg damit, abgehakt.

Weg damit. Wenn Sie das mal laut sagen, hören Sie, wie schnell das geht: Weg. Und dann sagen Sie es doch mal bitte langsam. Weg. Schon sind Sie in einem anderen Seinszustand. Auf dem Weg gibt es keine Zeit zu sparen, weil der Weg die Zeit ist. Ohne Sie gäbe es keine Zeit in Ihrem Leben, die Sie sparen, gewinnen und verschwenden, abhaken könnten. *Ich bin meine Lebenszeit*. Wer zu viel erledigt, erledigt sich womöglich selbst. Und das wissen Sie. Ganz tief drin. Weil Sie eine Sehnsucht in sich tragen.

.....

Zeit für mich. Einfach mal nichts tun. Morgens noch nicht wissen, was ich tagsüber machen werde. Mit den Kindern spielen und wirklich dabei sein. Mich voll und ganz auf meine Arbeit konzentrieren. Kein Smartphone. Eine Viertelstunde in die Wolken schauen. Wandern. Musik hören, nur Musik hören. Mit meinem Freund auf dem Sofa liegen und über dies und jenes quatschen. Keine Mails. Heute nicht schon wissen, was ich in den nächsten drei Wochen mache. Beim Telefonieren zuhören, nicht

## Die Tücke der Liste

nebenbei kochen, klicken, kreuzworträtseln. Überhaupt mal da sein, wo ich bin. Durchschnaufen. Mitfühlender sein. Nicht immer diese Enge in der Brust, das Gehetzte. Mal einen Blick für schöne Kleinigkeiten haben. Einen dicken Roman in drei Tagen lesen. Mit dem Hund Gassi gehen, ohne mit Whatsapp rumzuspielen. Das Gefühl haben, dass ich nicht immer hinterherhinke. Und dass das, was ich tue, genug ist. Ein leerer Schreibtisch. Auf der Straße stehen bleiben und mit einem Wildfremden sprechen. Nicht so genervt sein, wenn meine Eltern anrufen. Einkaufen ohne Stress. Zufriedener mit mir sein. Mich nicht aufregen, wenn ich irgendwo warten muss. Öfter lächeln. Das Leben mehr genießen. Schöne Momente, nicht bloß im Urlaub. Insgesamt ruhiger und gelassener sein. Mehr von dem tun, was ich eigentlich will. Mehr ich sein.

.....

Und was würden Sie gern tun beziehungsweise lassen? Geht es Ihnen wie den meisten Deutschen, die vor lauter Hetze nicht zur Ruhe kommen? An allen Ecken und Enden fehlt Zeit, nie ist man mal fertig, kann sich kaum entspannen, immer ist irgendetwas. Das Gefühl, zu wenig Zeit zu haben für das, was man eigentlich tun möchte, ist ein gesellschaftliches Phänomen. Es belastet die Juniormanagerin und den Rentner gleichermaßen, es betrifft alle Schichten und Berufe. Und das liegt an den rasanten Veränderungen, die wir in den letzten Jahrzehnten erlebt haben. Manche nennen sie menschenfeindlich, obwohl sie doch von Menschen gemacht sind. Was zählt, sind Leistung, Tempo, Funktionieren, Optimieren, Profit. So wird die Sehnsucht nach innerer Le-

bensqualität immer größer. Und deshalb boomt alles, was verspricht, sie zu erfüllen. Katholiken schnuppern bei den Buddhisten, gestandene Handwerker besuchen Yogakurse, und der Bücherstapel zum Thema Entspannung, Gelassenheit, innere Ruhe, Achtsamkeit wächst und wächst. Leider hat man keine Zeit zum Lesen. Aber immerhin, die Lektüre ist schon mal im Haus. Man weiß, dass man was ändern sollte. Aber wie, wo und vor allem: wann? Wie wäre es mit: jetzt. Mit diesem Buch halten Sie die Wegbeschreibung zu einem Hintertürchen in den Händen. Vielleicht ist es sogar ein geheimer Pfad zum Notausgang. Der kostet aber etwas: Bitte schalten Sie Ihr Smartphone/Handy aus. Jetzt. Sollten Sie das lächerlich finden oder denken: »Ich tu nur so, als hätte ich es ausgeschaltet«, oder: »Was hat das damit zu tun, dass ich lese«, fragen Sie sich, wie ernst Sie Ihr Bedürfnis nach mehr Zeit nehmen. Und ob es vielleicht möglich wäre, dass Sie Ihre Freizeit genauso wichtig einschätzen wie ein beliebiges Event, bei dem Sie das Smartphone unaufgefordert ausschalten würden.

Die Suche nach dem Loch in der Hektik hat Konjunktur. Fatalerweise fühlen sich viele Menschen von den zahlreichen Entspannungsangeboten zusätzlich gestresst. Man weiß, dass man dringend etwas gegen den permanenten Stress unternehmen sollte. Aber man hat im Moment eben keine Zeit. Vielleicht im Herbst. Oder lieber nach Weihnachten? Im neuen Jahr wird bestimmt alles besser. Hechelnd – nicht im Feueratem, sondern aus dem Verkehrschaos – stürzen die Zu-spät-Kommer in

die Yogastunde und denken darüber nach, ob sie es noch rechtzeitig zum Supermarkt schaffen und was sie abends kochen sollen. Sogar Unternehmungen, die eigentlich Spaß machen, werden behandelt wie lästige Termine. Ich muss zum Sport, ich muss mit dem Hund raus, ich muss heute Abend blöderweise mit meiner Freundin ins Kino. Man schleppt sich zu privaten Events und würde doch am liebsten auf dem Sofa bleiben. Aber dann hat man ein schlechtes Gewissen, weil man nichts geschafft hat. Und das ist doch kein Leben. Schlafen kann ich, wenn ich tot bin. Man will ja auch mal was Schönes erleben. Wenn bloß erst mal das ganze Zeug abgehakt ist. Wegschaffen. Damit endlich irgendwann alles erledigt ist. Und dann?

Die Erfahrung zeigt, dass neue Punkte auf der To-do-Liste schneller sprießen als Pickel in der Pubertät. Und sie alle müssen abgearbeitet werden. Sonst ... Ja, was sonst? Warum ist das eigentlich so? Und wieso glauben wir, wir müssten diesen Wahnsinn mitmachen? Warum meinen wir, wir müssen alles so gut wie möglich, am besten perfekt abliefern und immer mehr? Weshalb sollen wir versuchen, stets auf dem Laufenden zu bleiben, wenn das doch sowieso nicht gelingt? Wieso peitschen wir uns durchs Leben, wenn genug nie zu genügen scheint, da wir immer optimaler und schneller und effizienter werden müssen? Wer verlangt das von uns, wenn nicht wir selbst? Und wer also kann es ändern?

Das gute, das schöne Leben wird nicht an den Häkchen auf der To-do-Liste sichtbar. Es fragt nach der To-be-Lis-

## Einleitung

te. Auf der To-be-Liste wird geduzt. Das Sie ist für die To-do-Liste reserviert.

.....

Gibt es jeden Tag einen schönen Moment für dich?  
Freust du dich deines Lebens?  
Kannst du mit Rückschlägen und Krisen gut umgehen?  
Fühlst du dich ausgeglichen und wohl?  
Bleibst du gedanklich nicht unangemessen lang an negativen Ereignissen hängen?  
Nimmst du dir Zeit, deine Erlebnisse innerlich zu sortieren?  
Bist du ein zufriedener Mensch?  
Kannst du dir selbst auf die Schulter klopfen und sagen, dass du deine Sache gut machst?  
Hast du das Gefühl, du kannst so leben, wie du es möchtest?  
Bist du einverstanden mit deiner Figur, deinem Aussehen?  
Wenn du mal etwas nicht hundertprozentig hinkriegst, kannst du dir das nachsehen?  
Hast du das Gefühl, am richtigen Platz zu stehen in deinem Leben?  
Freust du dich auf die Herausforderungen, die vor dir liegen?  
Machst du manchmal etwas Ungeplantes?  
Kennst du Augenblicke des Innehaltens?  
Hast du Spaß daran, auch mal gefordert zu sein?  
Könntest du im Funkloch überleben?  
Kennst du deine Grenzen?  
Hörst du auf dich?  
Beschützt du dich vor den Angriffen dieser modernen Zeit?  
Bist du stark genug, du selbst zu sein?





## Die Tücke der Liste

Weißt du vielleicht nicht, wer das ist, du selbst? Und hast du Lust, es herauszufinden?

Möchtest du jetzt beginnen mit deiner To-be-Liste?

.....

Wenn Sie möchten, können Sie Ihr Smartphone nun wieder einschalten. Kann es sein, dass Sie zwischen-durch vergessen haben, dass Sie für einige Minuten isoliert im Kosmos trieben? Oder haben Sie ständig daran gedacht, wann Sie es einschalten werden? Oder haben Sie es gar nicht ausgeschaltet? Die Antwort auf diese Fragen kann Ihnen etwas über Ihr Verhältnis zu sich selbst verraten. Übrigens gibt es eine zweite und dritte Chance. Ich werde Sie noch öfter bitten, sich auszuklinken. Das Smartphone ist nur ein Symbol, damit Sie erkennen, wie einfach es ist, sich auch im Alltag frei und selbstbestimmt zu klicken. Karabiner aus dem Halsband, Leine los. Einschalten, ausschalten. Es liegt in Ihrer Hand. Niemand zwingt Sie. Sie bestimmen darüber, wie Sie Ihre Zeit verbringen. Sie sind kein Opfer. Ich kenne niemanden, der von einer verpassten SMS Grippe bekam. Von mir aus können Sie also gerne wieder einschalten. So kurz, wie diese »Zwangspause« gedauert hat, können Sie auch die Schlupflöcher besuchen, zu denen ich Sie im Verlauf dieses Buches führen werde: Notausgänge zu sich selbst.

Bei vielen Menschen ist die Verzweiflung, dass sie nie genügen, nie hinterherkommen, so groß, dass sie glauben, sie müssten alles hinschmeißen. Ich kündige, ich

lasse mich scheiden, ich ziehe auf eine einsame Insel. Wer würde es auf einer einsamen Insel aushalten ohne Latte macchiato am Morgen? Und wer besitzt schon eine? Robinson hatte wenigstens Freitag. Viele von uns können mit freien Tagen gar nicht mehr umgehen. Doch allein der Wunsch nach Ruhe und Stille zeigt den hohen Druck, der sich aufgebaut hat. Für Ruhe und Stille braucht man allerdings nicht auf die Insel. Die Insel ist da. Womöglich direkt vor Ihren Augen. Schauen Sie mal genau vor sich. In die Luft. Da ist doch gar keine Wand oder kein Zugabteil oder Fenster. Da ist eine Insel. Grüntürkis das Wasser außenrum. Und am goldsandigen Strand steht Ihr liebster Mensch und winkt Ihnen zu.

Niemand muss alles hinschmeißen, weil er im Moment gestresst ist. Denn alles ist doch gar nicht schlecht. Auch wenn man das zu glauben scheint in Zeiten hoher Belastung. Wichtig ist, dass dies kein Dauerzustand wird. Dass man sich nicht an das hohe Tempo gewöhnt und deshalb nicht mehr »abschalten« kann – das Smartphone, sich selbst, das Gedankenkarussell. Keinesfalls, um danach noch besser zu funktionieren, sondern um mal rechts und links am Fließband des Alltags vorbeizuschauen. Es ist gut möglich, dass Sie nach einer solchen Erquickung tatsächlich besser funktionieren. Aber darum geht es nicht. Und übrigens dauert es auch nicht lange. Wer den Kaffee ohne Milch trinkt, also sehr heiß, braucht länger für eine Tasse als für so manches Häkchen auf der To-be-Liste.

Hier kriegen Sie kein Dopingprogramm, damit Sie noch reibungsloser funktionieren. Hier sollen Sie vielmehr

gestärkt werden, um solche wie die eingangs kursiv gedruckten Wünsche mit Ja beantworten zu können. Ihr Leben wird sich verändern. Sie werden sich entspannter fühlen, zufriedener sein und höchstwahrscheinlich auch fröhlicher. Rundum erleichtert. Denn Sie werden deutlich weniger Ballast mit sich herumschleppen. Häkchen sind nicht nur niedlich. Sie können einen runterziehen. Wenngleich das durchschnittliche Häkchen nicht viel wiegt, in der Summe erreichen die Häkchen ein erhebliches Gewicht. Davon abgesehen sind die To-be-Häkchen deutlich leichter als die To-do-Häkchen, viele nehmen sogar Gewicht weg. Auch deshalb sollten wir lieber Häkchen dort machen, wo das erfüllte Leben bilanziert wird. Auf der To-be-Liste. Sie hängt übrigens aus in dem Zeit-Raum, den Sie mit diesem Buch betreten.



### Der Haken an den Häkchen

Die weit verbreitete Häkchenjagd ist ein Angriff auf das schöne Leben. Es ist allgemein bekannt, dass es beim Jagen häufig zu tragischen Unfällen kommt. Auch bei der Jagd nach Häkchen sind schon einige Menschen gestrauchelt. Denn Häkchen stellen uns ein Bein. Kommen so harmlos daher, locken mit Dopamin und Multitasking und haben dann doch einen Haken. Und an diesem Haken hängt die Sorge, das eigene Leben zu verpassen, getrieben von Ansprüchen, denen man nicht zu genügen glaubt, bis man vergisst, warum man irgendwann ins Hamster-, sprich Häkchenrad stieg. Und weil

## Einleitung

man so schnell unterwegs ist, findet man auch das Schild mit dem Notausgang nicht mehr. Was fatal enden kann, wenn die Rauchsäule eines Burnouts am Horizont aufsteigt. So ein Schwelbrand ist mit einem Wellnesswochenende nicht zu löschen. Und weil man das weiß, möchte man unbedingt insgesamt gelassener werden. Sich nicht immer alles gleich so zu Herzen nehmen und vor allem aufhören, ständig negativ zu denken, sich das, was sein könnte, in düstersten Farben auszumalen. Das Wissen darum, wie wichtig es ist, einen Ausweg zu finden, erhöht den Druck, und so beschleunigen wir das Tempo, mit dem wir in die Sackgasse rasen. Manche werden dann tatsächlich ausgebremst.

Stillstand. Nichts geht mehr. Diese Ruhepause ist nicht schön, weil sie gegen unseren Willen geschieht. Auch im fortwährenden Funktionieren ist es nicht wirklich schön, wenngleich uns das gute Gefühl beflügeln mag, dazuzugehören. Effektiv zu sein, was wegzuschaffen. Ich bin keine Lusche, ich krieg das gebacken. Geht nicht gibt's nicht. Zeit ist Geld. Hier ein Häkchen und dort, und da noch schnell dies erledigt und jenes. Häkchen um der Häkchen willen. Es gibt Hunde, die süchtig nach Apportierspielen sind. Man nennt sie Balljunkies. Ich kenne auch Häkchenjunkies. Als würden sie windsurfen, brettern sie durch ihre To-do-Listen. Sie halten niemals an. Und werden immer kleiner am Horizont. Bis sie irgendwann untergehen und mit neuen Erkenntnissen auftauchen, meistens nach einem Urlaub. Dann sagen sie: Ich mach jetzt alles anders. Ich will nicht mehr so gehetzt sein. Bald steigen sie wieder auf ihre

Bretter, die Gischt spritzt hoch, und alles beginnt von vorne.

Schwungvoll im Häkchenslalom durch eine To-do-Liste zu fetzen kann beflügeln und stolz machen. Aber Häkchen können eben auch abhängig machen, eine Eigen-dynamik entwickeln. Da zieht ein Häkchen viele andere nach sich. Doch allzu viele haben wir in unserer streng getakteten Zeit, die uns immer mehr Leistung abverlangt, ohnehin nicht zur Verfügung. Ja, ich helf mal aus bei der Buchhaltung im Schwimmverein, und zwei Monate später bin ich allein dafür verantwortlich. Ja, ich kümmere mich um dein Computerproblem. Klar kann ich deine Mülltonne zur Straße vorrollen. Okay, das mach ich jetzt also immer. Ja, ich übernehme den Kunden Schmitt. Und schon bleibt er mir. Ich komme mit zum Zelten. Sag ich drei Monate vorher, weil die Leute so nett sind. Dabei hasse ich Zelten. Drei Monate später will ich das bestimmt nicht. Ja, klar, ich komm mit, ich bin dabei, logisch, kein Problem, ja, das mach ich, das geht schon, das passt, ja freilich, nur her damit, nein, nein, keine Ursache.

Doch. Nämlich die Ursache dafür, dass die Zeit schrumpft, die man für sich hat. Also besser: Erst nachdenken, dann zusagen. Erst ein Häkchen auf der eigenen Liste, bevor man sich auf fremden Listen verhakt. So verwandelt sich manches Nein auf der To-do-Liste flugs in ein Ja auf der To-be-Liste.

Es dauert einen Atemzug: Will ich das wirklich? Will ich dieses Häkchen? Steht es in Einklang mit meinen