

mind  
& soul

LARS AMEND

WHY  
NOT?



INSPIRATIONEN  
FÜR EIN LEBEN OHNE  
WENN UND ABER



Mit kostenloser App  
Lars Amend live erleben!

# INHALT

<i>Wie alles begann: Versunken im Leid</i>	5
Auftritt: Der Brainfucker	6
Der 100 Millionen-Dollar-Klub	14
Auch Superstars haben Vorbilder	24
Über den Mut, sein eigenes Leben zu leben	29
Wer an Wunder glaubt	33
Früher hätte ich gedacht: Unmöglich!	36
<i>Der erste Schritt: Glaube an dich ... ich tue es!</i>	43
Was ist der Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg?	44
Bist du der Mensch, der du immer werden wolltest?	49
Wenn es doch nur so einfach wäre	52
Aller Anfang ist schwer! Warum eigentlich?	56
Angstphase oder Abenteuer?	62
Die 30-Tages-Challenge	75
<i>So findest du beste Freunde</i>	79
Niemand interessiert sich für dich!	80
Einen Fremden ansprechen?	84
Projekt: Meine Traumwelt	88
Wie du ein Gespräch beginnst – und nicht verlieren kannst	92
<i>Nie mehr Single (wenn du es nicht willst)</i>	97
Sei einfach du selbst	98
Warum das richtige Mindset entscheidend ist	104
Werde dein eigener Rockstar!	109
Habe ich recht oder eine Beziehung?	119
Vier Worte, die deine Beziehung retten	124
Über die richtigen Menschen auf deinem Weg	132
<i>Wie man ein erfülltes Leben führt</i>	137
Ich kann mich nicht ändern!	138
Der letzte Tag deines Lebens	144
Ein Leben nach deinen Regeln	148

<b>Ändere deine Gedanken, und du änderst deine Welt</b>	<b>163</b>
Weißt du eigentlich, wie stark du bist?	164
Wie Glaubenssätze dein Leben bestimmen	167
Die sich selbst erfüllende Prophezeiung – Segen oder Fluch?	172
Die Kunst der Visualisierung	184
Wie du als Persönlichkeit wachsen kannst	194

<b>Peter Pan und Pippi Langstrumpf: Warum das Kind in dir nicht sterben darf</b>	<b>197</b>
Die Welt aus den Augen eines Kindes	198
Achtung: Nur für Nicht-Erwachsene!	202

<b>Erfolg: Du kannst alles schaffen, was du schaffen willst</b>	<b>209</b>
Die Glückskinder	210
10 Anregungen, um deine Lebensqualität zu steigern	214
Der Tag, an dem deine Geldsorgen aufhören	220

<b>Neues probieren: Wie du dich von deinen Ängsten befreist</b>	<b>227</b>
Der Treibstoff für deine Träume	228
Verwandle deine Schwäche in Stärke	232
Achte auf die Zeichen!	238

<b>Aufgeben ist keine Option!</b>	<b>245</b>
Halte (einfach) durch	246
Wenn du glaubst, du kannst nicht mehr	251

<b>Über Rückschläge und Niederlagen</b>	<b>259</b>
Die Meryl-Streep-Story	260
Das Ende der Perfektion oder der Beginn deines Traums	267

#### ZUM NACHSCHLAGEN

Bücher, Freunde und Inspirationen	271
Impressum	272

# AUFTRITT: DER BRAINFUCKER

---

*»Er ist auch schon mal traurig,  
so abgrundtief traurig, dann ist er schaurig traurig,  
dann tut ihm alles weh.«*

ALFRED JODOCUS KWAK

Ich war vollkommen in der Routine des Nichtstuns gefangen. Ich saß da, beobachtete die Schneeflocken, die vom Himmel fielen, und fragte mich, wie die ZEN-Mönche das meinen, wenn sie sagen: Sitze ruhig, tue nichts, der Frühling kommt und das Gras wächst von alleine. Ich hatte diese Strategie lange und sehr gewissenhaft ausprobiert, doch der Frühling winkte nur aus weiter Ferne seinem Freund, dem eisigen Winter, zu, der mit einem fetten Grinsen im Gesicht seinen schmutzigen Schneematsch durch die Stadt verteilte. Aber selbst das war mir egal, denn im Gegensatz zu den Menschen, die sich morgens durch die Kälte zur Arbeit quälen mussten, gab es für mich keinen ersichtlichen

Grund, meine gemütliche Wohnung zu verlassen.

*Erfolge aus der Vergangenheit,  
das wurde mir bewusst,  
bedeuten gar nichts, wenn sie  
dir in der Gegenwart keinen  
Nutzen bringen.*

Ich lebte ein Leben, um das mich viele beneideten. Ich hatte meinen ersten Nummer-1-Spiegel-Bestseller geschrieben, in meinem Postfach landeten täglich Einladungen für Premierenfeiern, VIP-Partys und Rote-Teppich-Veranstaltungen und die größten Popstars Deutschlands wollten mit mir zusammenarbeiten. Oberflächlich betrachtet war alles in

Ordnung, aber in meinem Herzen sah es völlig anders aus. Dort war gar nichts in Ordnung und mit jedem Tag, der verging, wurde diese Unordnung größer.

Im Klartext hieß das: Meine finanziellen Ressourcen wurden immer kleiner, meine Sorgen dafür größer und gleichzeitig lehnte ich alle Angebote ab: eine echte Loose-loose-Situation. Ich hatte das Gefühl, mich in einem ewigen Kreis zu drehen. So hatte ich mir mein Leben nicht vorgestellt. Wo waren der Spaß, die Freude, das Glück? Kennst du dieses Gefühl von Traurigkeit, die einen überkommt, wenn man nicht weiß, wie man diesen einen Schritt, der noch fehlt, gehen soll? Oder die Sehnsucht nach innerer Ruhe, die Angst davor, falsche Entscheidungen zu treffen; die Schwierigkeit, seinem Traum zu folgen; nicht zu wissen, welche Aufgabe man hat in dieser Welt.

## HALLO, ZWEITES ICH!

»Weißt du, was das Problem mit den Lügen ist?«, fragte er.

»Nein«, sagte ich.

»Eine Lüge ist unwiderruflich. Sie schwebt wie eine Wolke über dir und wartet auf den richtigen Moment.«

»Und der wäre?«

»Der Moment, in dem es regnet und die Vergangenheit dich nass macht.«

»Von welcher Vergangenheit sprichst du?«

»Von deiner, mein Freund.«

»Wie bitte?«

»Ich rede von gestern, vorgestern, von letzter Woche, letztem Monat, dem ganzen letzten halben ...«

»Ja, ja, schon gut«, unterbrach ich ihn. Das war ja nicht auszuhalten. Wie gerne hätte ich den Mistkerl zum Mond geschossen. Er saß auf einer Brücke, unter der ein kleiner Bach floss, schaukelte mit den Beinen und grinste mich an.

# ANGSTHASE ODER ABENTEURER?

---

*»Meine Freunde halten mich für einen Irren.  
Aber das bin ich nicht. Ich bin nur so,  
wie sie wären, wenn sie nicht so viel Angst hätten.«*

JOHNNY DEPP

In der Phase des ersten Widerstandes, also wenn es brenzlig wird und wir uns zwischen Weitermachen und Aufgeben entscheiden müssen, kann man die Menschen in zwei Kategorien aufteilen: die Angsthasen und die Abenteurer.

## TYPISCH ANGSTHASE

Der Unterschied ist schnell erklärt: Der Angsthase in uns wird, sobald er vor einer neuen Herausforderung steht, es schwierig wird oder sich sonstige gravierende Veränderungen anbahnen, automatisch mit dem Selbstgespräch beginnen und sich eine demotivierende Geschichte erzählen. Er fühlt das »Schütteln der Zellen« und fügt dem Ganzen eine Geschichte hinzu: »Ich bin nicht gut genug ... das fühlt sich nicht richtig an ... ich werde es nie schaffen ... warum soll ich mir überhaupt Mühe geben ... ich war schon immer so ... ein Versager, ein Loser, ein wertloser Taugenichts.« Wenn die Geschichte, die sich der Angsthase über sich selbst erzählt, also um diese Themen kreist, was glaubst du, wird dann passieren? Er wird aufgeben! Das Interessante ist, dass sich die Geschichten, die unser innerer Angsthase erfindet,

immer um die gleichen drei Themen drehen: Stillstand, Langeweile und der tiefe Wunsch nach Sicherheit. Wenn du also der Meinung bist, in deinem Leben nicht wirklich voranzukommen (Stillstand), sich deine Tage permanent wiederholen und nie etwas Neues passiert (Langeweile) und du für jede noch so winzige Entscheidung eine doppelte Absicherung brauchst (Wunsch nach Sicherheit), dann hast du dem Angsthasen in dir die Kontrolle über dein Leben gegeben. Er steuert dich und macht mit dir, was er will. Kurz: Er sorgt dafür, dass du leidest.

## TYPISCH ABENTEURER

Wie du dir vielleicht denken kannst, sieht die Situation bei jenen Menschen, die dem inneren Abenteurer das Steuer übergeben haben, exakt gegenteilig aus. Wenn sie auf den oben beschriebenen Widerstand stoßen, nehmen sie die gleiche Situation völlig anders wahr. Sie fühlen sich während der Phase der Veränderung wirklich wohl und würden eher Sätze sagen wie: »Ich kann es gar nicht erwarten, endlich die Resultate zu sehen«, oder: »Ich bin gespannt, was sich aus dieser tollen Möglichkeit noch alles ergeben wird«, oder: »Wenn ich diese Hürde erst mal geschafft habe, wow, dann will ich gar nicht wissen, was ich noch alles erreichen kann«, oder: »Ich lerne gerade wahnsinnig viel über mich, über meine Grenzen, über mein Leben, über meinen Geist, über meinen Körper. Damit hätte ich niemals gerechnet.« Um diese Geisteshaltung dreht sich die Lebenseinstellung des inneren Abenteurers. Auch die Geschichten, die er sich ständig erzählt, lassen sich in drei große Themen unterteilen: Wachstum, Selbstvertrauen und Spannung.

Wenn die Kategorien des Angsthasen in der Geschichte, die er sich wieder und wieder erzählt, aufeinandertreffen, passiert gar nichts. Stillstand, Langeweile und der tiefe Wunsch nach Sicherheit werden sich immer gegenseitig blockieren. Wenn aller-

# PROJEKT: MEINE TRAUMWELT

---

*»Nichts in dieser Welt  
ist so attraktiv  
wie Selbstvertrauen.«*

BLAKE LIVELY

Ich habe ein kleines Projekt gestartet. Ich nenne es »Meine Traumwelt«. Inspiriert hat mich dazu Neil Strauss, einer der coolsten Typen, die ich kenne, und dazu noch ein sagenhafter Schriftsteller. Es geht darum, auf fremde Menschen zuzugehen und sie zu bitten, in einem Satz ihre perfekte Welt zu beschreiben, was sie sich wünschen, wonach sie sich sehnen oder was ihnen jetzt gerade im Leben fehlt, um glücklich zu sein.

## WONACH SEHNST DU DICH?

Als ich mit Susanne in Berlin unterwegs war, landeten wir nach unserer kleinen U-Bahn-Aktion in der Kreuzberger Markthalle 9. Es gibt dort unzählige Verkaufsstände, Bars und kleine Restaurants, gute Musik und Menschen, die nach der Arbeit mit Freunden ihren Tag ausklingen lassen. Ich entdeckte einen Mann in meinem Alter, der alleine an einem der Tische saß, was wegen des hohen Andrangs schon einmal ungewöhnlich war. Alles an ihm, seine Körpersprache, sein Gesichtsausdruck und seine Energie gab den Menschen ganz klar zu verstehen: »Sprich mich nicht an!« Aus diesem Grund saß er auch alleine in der



Ecke. Während Susanne nach einem freien Platz für uns suchte, ging ich zu ihm, lächelte ihn an, wartete kurz und als er nichts erwiderte, fügte ich hinzu: »Hi, ich würde mich gerne zu dir setzen. Ist das okay für dich? Ich heiße Lars. Und du?«

Er schaute mich überrascht an, zuckte mit den Schultern und ich setzte mich. Susanne kam ebenfalls dazu. Ich stellte die beiden einander vor und erzählte ihm von meinem Projekt und dass es mir eine Freude wäre, auch seinen Wunsch zu erfahren. Er willigte ein, nahm den Stift und schrieb auf den Zettel: »Ich wünschte, die Welt wäre ein friedvollerer Ort und die Menschen freundlicher zueinander«.

Ich besorgte uns drei Espresso und er begann zu erzählen, dass seine Eltern gestorben waren und er nie viele Freunde hatte, oft einsam war und immer noch ist. Wegen eines Jobs sei er aus Österreich nach Berlin gezogen, aber er würde sich in dieser Stadt einfach nicht wohlfühlen, alles sei zu groß und kalt und anonym. Dieser Mann, dessen unbewusste Botschaft an die Welt es war, ihn bloß nicht anzusprechen, wünschte sich in Wahrheit nichts sehnlicher, als Freunde zu finden, Menschen zu treffen, gemeinsam zu lachen, zu tanzen und Spaß zu haben.

Sobald du beginnst, Menschen nicht sofort in eine Schublade zu stecken, sie nicht zu verurteilen, passiert etwas Wunderbares. So auch hier. Ich beobachtete den Mann, wie er mit Susanne sprach, wie er vor Glück lächelte, wie der Ballast des Frusts für einen Moment von ihm wich.

Ich möchte dich dazu anspornen, ob du Single bist oder eine feste Beziehung hast, ob du haufenweise Freunde oder nur sehr wenige hast, diese verdammte Angst vor Ablehnung zu überwinden und nur eine einzige Sache zu tun: Lerne die Menschen kennen. Wir haben alle die gleichen Träume und ähnliche Ziele, vor allem aber will sich niemand freiwillig wegen seiner

*Wenn du deinen Mund aufmachst, hält das Leben lauter sensationelle Überraschungen für dich bereit.*

# WARUM DAS RICHTIGE MINDSET ENTSCHEIDEND IST

*»Meine moralischen Werte  
sind mir wichtiger  
als Geld oder Titel.«*

MUHAMMAD ALI

Wenn die Person deiner Träume aus dem Nichts auftaucht, funktioniert es nach dem gleichen Prinzip wie mit dem Schokoladenkuchen während der Detox-Challenge: Sei darauf vorbereitet! Hierzu ist das richtige Mindset nicht nur hilfreich, es ist sogar notwendig.

Ich bin der Ansicht, dass eine erfolgreiche Kommunikation zwischen Menschen zu 90 Prozent am richtigen Mindset liegt. Natürlich ist es wichtig, was du sagst.

*Ein Mindset beschreibt, grob gesagt, die Art und Weise, wie du über dich und deine innere wie äußere Welt denkst, vor allem aber, wie du mit dir selbst redest.*

Aber wie du etwas sagst, macht am Ende den Unterschied aus. Das Wie ist immer entscheidend. In einem guten Gespräch geht es darum, bei deinem Gegenüber positive Gefühle entstehen zu lassen und dass du ein Gewinn für ihn bist. Und zwar

ohne dich anzupreisen oder ihm Honig ums Maul zu schmieren. Das kannst du erreichen, indem du dir jeden Tag die Gesetze der Champions immer wieder laut durchliest, um deinen Geist zu schärfen.

## 15 SÄTZE FÜR CHAMPIONS

1. Ich versuche, die Welt nie nur aus meiner Sicht zu sehen.
2. Ich mache nichts, um anderen zu gefallen.
3. Ich Sorge dafür, dass sich die Menschen in meiner Anwesenheit wohlfühlen.
4. Ich rücke meine Gesprächspartner stets in ein gutes Licht.
5. Ich spreche nicht schlecht über andere und fälle keine Urteile.
6. Ich kritisiere nicht, sondern biete Lösungen an.
7. Ich verlange für meine Hilfe keine direkte Gegenleistung.
8. Ich versprühe Lebensfreude.
9. Ich lasse mich von schlechter Laune nicht anstecken.
10. Ich beklage mich nie über Situationen, die sich ändern lassen.
11. Ich übernehme Verantwortung für jeden Moment meines Lebens.
12. Ich lasse meinen Selbstwert nicht durch andere definieren.
13. Ich bin unabhängig in meinen Entscheidungen.
14. Ich stehe zu mir und meinen Werten.
15. Ich denke immer positiv.

gen nun positiv für dich verwertest und nutzt, wirst du gegenüber deinen Mitstreitern immer im Vorteil sein.

Ein Leben ohne Fehler ist nicht möglich. Noch einmal: Einen Fehler zu machen bedeutet nicht, dass man etwas nicht gut kann. Im Gegenteil. Fehler sind die Sprungbretter zu neuen Ideen. Um neue kreative Lösungen für alte Probleme zu finden, kommt man an einer hohen Anzahl an Fehlern gar nicht vorbei.

*Die Gleichung ist einfach:  
Ärgere dich nicht über die  
Ergebnisse, die du nicht erzielt  
hast mit der Arbeit, die du  
nicht getan hast!*

Um als Mensch in seiner Persönlichkeit zu wachsen, muss man immer wieder Fehler machen. Um zu lernen. Um zu begreifen. Um zu leben. Wenn du einen Fehler machst, dann räume ihn ein. Keine Ausreden. Steh dazu! Sag es laut: »Ja, mir

ist das passiert!« Und dann versichere dich, dass dir genau dieser Fehler kein zweites Mal passieren wird.

## 6. SCHENKE DIR DEIN WUNSCHLEBEN

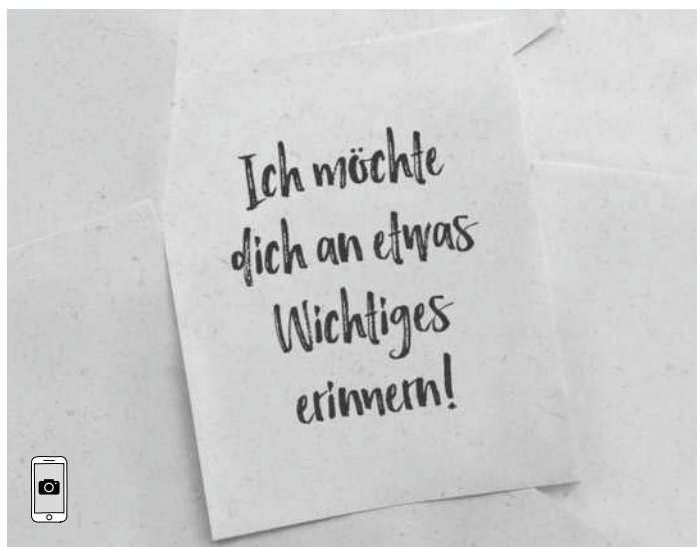
Was auch immer du dir vom Leben wünschst, es kann dir nur von einer Person geschenkt werden: von dir selbst. Also höre auf, darum zu bitten, zu betteln, zu flehen. Steh auf und hol es dir! Du allein bist für dein Leben verantwortlich. Und bitte, warte nicht darauf, dass du bereit bist. Du wirst niemals hundertprozentig bereit sein und es wird auch niemals den richtigen Zeitpunkt geben, um damit anzufangen. Im Umkehrschluss bedeutet es nämlich, dass jeder Zeitpunkt der richtige ist. Ja, ich weiß, es ist so einfach! Die traurige Wahrheit ist aber, dass die meisten Menschen niemals diesen ersten Schritt wagen. Warum? Weil sie von anderen nicht gesehen werden wollen, wie sie ganz unten als Anfänger beginnen. Sei bitte nicht wie die meisten Menschen. Jeder Profi war einmal ein Anfänger. Jeder Mensch hat einmal bei null angefangen – ohne Erfahrung, ohne Selbstbewusstsein

und ohne die Gewissheit, dass es funktionieren wird. Auf Selbstbewusstsein zu warten bedeutet, für immer zu warten. Aber ich verspreche dir: Dein Selbstvertrauen wächst parallel mit deinem ersten Schritt und deiner Verpflichtung, täglich zu lernen und besser zu werden.

Außerdem muss man kein Profi sein, um etwas Wunderbares zu erschaffen. Manchmal ist es sogar von Vorteil, nicht »perfekt« ausgebildet zu sein, weil du so neue Sichtweisen mitbringst, die nur du hast, weil du eben nicht den Standardweg gegangen bist.

Du musst wirklich keine Angst davor haben, Neues auszuprobieren. Auch wenn du vielleicht glaubst, nicht gut genug zu sein und es offenbar unendlich viele Menschen zu geben scheint, von denen du annimmst, dass sie viel talentierter, jünger, hübscher, besser oder stärker seien als du, lass sie all das sein, richte deinen Fokus nur auf dich, vertraue dir und deinen Fähigkeiten und just do it!

*Zum Thema Profis kannst du dir übrigens folgenden Satz merken: Die Titanic wurde von Profis gebaut, die Arche Noah von Amateuren.*



## Die Herzensbotschaften: Fühl dich lebendig!

*Lieber Lars,*

*vor etwa zwei Wochen wache ich gegen vier Uhr morgens auf... während ich wieder versuche einzuschlafen, erhalte ich die Eingebung, all die schönen Worte, die ich in den letzten Wochen von dir im MAGIC MONDAY Newsletter gelesen habe und mich zum Umdenken inspiriert und motiviert haben, mit anderen Menschen teilen zu wollen. Also mache ich mich ans Abtippen und Verpacken – Endprodukt sind drei Gläser mit jeweils 51 kleinen Botschaften. So, wie nenne ich das Ganze jetzt? Es ist Montagmorgen, ich mache mir einen Choco-Tee und auf dem kleinen Pappetikett steht: »Mache Dir und anderen Mut!« Super Headline, dachte ich mir, nehme ich. Als Zusatz habe ich mir am Dienstag noch folgenden Satz überlegt: »Kleine Herzensbotschaften zu verschenken – einfach zugreifen!« Heute habe ich mir vorgenommen, meine »Herzensbotschaften« zu verteilen. Ich gehe in den ersten Laden, schlendere so herum und traue mich am Ende doch nicht zu fragen, ob ich mein Glas mit den Herzensbotschaften aufstellen darf. Dann stehe ich in der Fußgängerzone und denke mir: Also Kathrin, wovor hast du eigentlich Angst? Neben einer Menge Zweifel, die gerade in meinem Kopf hin und her wandern, sagt eine Stimme, die so klingt, wie du, ruhig, aber bestimmend: »Kathrin, du brauchst vor gar nichts Angst zu haben!«*

*Ich bin zwar nicht zurück in den Laden, habe mich aber auf den Weg zu Laden Nummer 2 gemacht. Dort angekommen, nehme ich all meinen Mut zusammen und sage: »Hi, ich bin Kathrin. Ich habe mir vorgenommen, ganz viel gute Laune an die Menschen zu verteilen, und habe*

»Herzensbotschaften« gesammelt, die ich gerne verschenken möchte.« Nach langem Hin und Her konnte ich Laden Nummer 2 leider nicht begeistern. Ich möchte doch nur was verschenken und nichts verkaufen, denke ich mir. Schade, aber gut, auf zu Laden Nummer 3! Hier ist man von meiner Idee voll begeistert und ich darf mein Glas auf der Theke aufstellen. Top motiviert gehe ich in Laden Nummer 4. Leider besteht auch hier kein Interesse, doch durch die Hilfe eines süßen kleinen Mädchens, lerne ich deren Papa aus Laden Nummer 5 kennen, der sich mit meiner Idee wiederum anfreunden kann – geschafft! Ein Glas habe ich noch. Auf zu Laden Nummer 6. Nach 20 Minuten kommt der Geschäftsführer, der mir für mein Glas sofort den besten Platz direkt neben der Kasse anbietet. Fazit: Alles ist möglich; von Rückschlägen nicht entmutigen lassen; machen, wozu mein Herz mich leitet; auf die Leute zugehen und so vieles mehr, was du uns eh schon immer mitteilst... Es war ein unglaublich cooler Tag!

*Alles Liebe, Kathrin*

*Liebe Kathrin,  
woohoo – genau so! Du hast es verstanden. Gratuliere! Ich wette, du hast dich so lebendig wie lange nicht gefühlt.*

*Dein Lars*

*Hi Lars,*

*es war einfach so ein verdammt großartiges Gefühl – beziehungsweise es ist immer noch verdammt großartig! Lebendig ist gar kein Ausdruck (...)*

*Alles Liebe, Kathrin*

Ein Jahr später:

*Lieber Lars,*

*wir Mädels von der »Zauberschön – Die Herzensbotschaften«-Front wollten uns noch einmal bei dir melden ... Es ist fast ein Jahr her, als du die Geschichte mit meinen Gläsern voller Herzensbotschaften in deinem Newsletter veröffentlicht hast ... und es ist so wahnsinnig viel passiert ... Nicht nur, dass Stefanie auf mich aufmerksam wurde und wir unsere »Zauberschön – Die Herzensbotschaften«-Kollektion an den Start gebracht haben ... Nein, auch mit mir ist so viel passiert! Ich bin endlich wieder bei mir angekommen; bin so, wie ich schon immer war – nur mit dem Unterschied, dass ich jetzt zu mir stehe und mich nicht durch andere verändern beziehungsweise verunsichern lasse ... Und das Leben und einfach alles macht so richtig Spaß ( ... ) einfach Wahnsinn!*

*Alles Liebe ♥*

*Die Mädels von »Zauberschön – Die Herzensbotschaften«*

Du siehst also, es ist gar nicht viel nötig, um wieder neue Energie in dein Leben zu bringen. Kathrin wollte anderen Menschen eine Freude machen. Sie hat ihre Ängste überwunden, die Initiative ergriffen, Mut bewiesen und wurde augenblicklich dafür belohnt – mit neuem Lebensmut, neuer Lebensfreude und neuen Freundinnen. Und mittlerweile wurde aus dieser spontanen Idee sogar ein kleines Business. Ist das nicht wunderbar? Nimm dir Kathrin als Vorbild. Mach es wie sie. Beginne!



# Aufgeben ist keine Option!

Worin liegt der Schlüssel zu einem erfolgreichen und wertvollen Leben? Ist es soziale Intelligenz, gutes Aussehen, eine gute Ausbildung, körperliche und geistige Gesundheit, ein hoher Intelligenzquotient, die Herkunft? Alles wichtige Faktoren, aber am Ende des Tages werden all diese Eigenschaften und Tatsachen durch eine einzige ausgestochen:  
Durchhaltevermögen!

# AUFGEßEN IST KEINE OPTION!

Dein Leben steckt fest, verläuft nicht so, wie du es dir vorstellst? Kennt jeder – Bestsellerautor Lars Amend auch. Mitten in einer Sinnkrise traf er eine Entscheidung, die sein Leben für immer veränderte. In diesem Buch erzählt er davon und gibt dir all seine Strategien und Tipps an die Hand, die auch dir helfen werden, zu dem Leben zu gelangen, das du immer führen wolltest: Wie du wieder echte Freude empfindest, deine Grenzen überwindest und mentale Kraft schöpfst, dich neu zu entdecken – ohne Kompromisse, Ängste und Zweifel. Eine aufregende Reise voller unglaublicher Abenteuer liegt vor dir.

Das Ziel: Dein Leben.

»LARS AMEND IST DIE PURE  
MOTIVATION UND WHY NOT?  
DIE COOLSTE GEBRAUCHS-  
ANWEISUNG FÜRS LEBEN.«

DANIEL AMINATI

WG 481 Lebenshilfe  
ISBN 978-3-8338-6170-3



9 783833 861703

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

**G|U**