

**HEYNE <**



THOMAS BREZINA

*Tu es einfach  
und glaub daran*

Wie du mehr Freude in  
dein Leben bringst

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter  
enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich  
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage  
Taschenbucherstausgabe 01/2020

© edition a, Wien, 2018

Der Wilhelm Heyne Verlag, München, ist ein  
Verlag der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Nele Schütz Design

Layout: Lucas Reisigl

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: GGP Media GmbH

Printed in Germany

ISBN: 978-3-453-60524-4

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

# Inhalt

*Mehr Freude jeden Tag,  
das ganze Jahr, rund um Dich*

11

*Mehr Freude  
mit Arbeit & Co.*

51

*Mehr Freude mit Familie  
und der Liebe*

97

*Mehr Freude, wenn die Freude  
verschwunden scheint*

131

*Mehr Freude  
mit dir selbst*

173

*Meine Erkenntnisse, die mir  
die größte Freude gebracht haben*

225

Für Carmen und Hermann und den Rest  
meiner wunderbaren Familie

# Das Leben ist schrecklich schön

»Bist du wirklich so ein immer fröhlicher Mensch?«, werde ich oft gefragt. Der Grund für die Annahme sind die Fotos, die ich auf Instagram poste und sicherlich auch die Bücher, die ich in den vergangenen dreißig Jahren geschrieben habe.

Auf den Fotos lache ich, mache lustige Sachen, freue mich und habe sichtlich Spaß.

In meinen Büchern für Kinder und Teenager geht es um Abenteuer, Freundschaft, Spannung und noch einmal Spaß. Lesen soll ein Abenteuer sein, das ist und bleibt mein Motto. Bücher sollen immer Freude bereiten.

Auf die Gefahr hin, dass jetzt mancher enttäuscht ist, muss und will ich ein Geständnis machen: Ich war und bin nicht der glücklichste Mensch auf der Welt, und auch ich erlebe dunkle, traurige Zeiten. Manchmal sind sie sogar sehr dunkel und sehr traurig.

Paradox erscheint mir das heute ganz besonders dann, wenn ich zurückblicke und sehe, dass ich gerade in sehr erfolgreichen Momenten manchmal am unglücklichsten war.

Mein ganzes Leben lang aber habe ich nach Wegen und Möglichkeiten gesucht, fröhlich durch die Welt zu gehen und Freude zu haben.

Das Glück, das viele jagen, bedeutet mir nicht so viel. Für mich ist Glück immer nur ein Moment, ausgelöst durch eine schöne und oft überraschende Wendung der Ereignisse.

Freude aber ist eine Lebenseinstellung. Freude ist etwas, das dich erfüllt und wie ein zusätzlicher Blutstrom durch den Körper fließen kann.

Freude kommt manchmal von allein, wenn die Dinge, die ich erlebe, für mich freudvoll sind. Aber Freude ist vor allem eine Lebenseinstellung, die bedeutet, in jedem Tag etwas Freudiges zu sehen. Das kommt nicht von allein, dazu muss ich etwas beitragen.

Immer wieder einmal kommt dann ein Schlag, der mich heftig wanken lässt. Ich verzweifle, bin unglücklich, sehe kein Licht am Ende des Tunnels. Für kurze Zeit jedenfalls, aber es ist und bleibt mein Ziel, solche Ereignisse besser zu meistern, konstruktiv damit umzugehen und am Ende mehr Freude zu erleben als vorher. In jedem Fall lehren mich Herausforderungen, wie ich in der Zukunft besser mit Schwierigkeiten umgehen kann.

In meinem Leben habe ich niemals Drogen genommen. Ich rauche nicht und trinke nur wenig Alkohol. Dafür aber hatte ich immer Menschen an meiner Seite, die mich begleitet haben, von denen ich gelernt habe und die mir die richtigen Fragen gestellt haben.

Besonders gute Lehrer waren auch meine Eltern, zwei sehr kluge Menschen. Von meinem Vater habe ich zum Beispiel gelernt, welche Einstellung zur Arbeit glücklich macht und zum Erfolg führt. Er hatte eine sehr beruhigte

Weise, dem Auf und Ab des Lebens zu begegnen. Auch von meiner Mutter habe ich viele Erkenntnisse mitbekommen, die mich noch heute jeden Tag begleiten und stärken. Einer ihrer Ratschläge lautete: Lass die Zeit für dich arbeiten. Sie hatte sehr recht, wie ich inzwischen selbst feststellen konnte.

Wenn ich wieder etwas Neues gelernt hatte, dann habe ich es natürlich immer so gut wie möglich umzusetzen versucht. Ich habe es ausprobiert und mein Bestes getan. Was sich als nützlich herausgestellt hat, das habe ich beibehalten, alles andere war eben nicht das Richtige für mich (deshalb aber nicht schlecht).

In diesem Buch erzähle ich euch von meinen Abenteuern im Leben und meinen Tricks, mit Hilfe derer ich versuche, alles zu meistern, was mir so begegnet (oder sogar um die Ohren fliegt). Außerdem möchte ich euch schildern, wie ich die Welt rund um mich und auch die Welt in mir ein bisschen schöner gestalte.

Nach jedem Kapitel seid dann ihr dran. Wenn euch das, was ich erzähle, nützlich erscheint, dann:

*Tut es einfach!*

Ich gebe euch dazu ein paar Tipps und Anregungen.

*Alles geschieht oder wirkt nur, wenn  
ihr es selbst versucht und macht.*

Das ist die wichtigste Lektion, die ich gelernt habe. Die zweitwichtigste lautet:

*Das Lernen hört niemals auf. Nur wer immer neugierig bleibt und weiterlernt, der geht voran und lebt erfüllt und freudig.*

Auch wenn ich nicht der glücklichste Mensch der Welt bin, so kann ich mich heute doch viel mehr freuen und kann viel mehr genießen. Außerdem bin ich unendlich dankbar für so vieles, das ich erleben und erreichen durfte. Dankbar bin ich auch für die Lektionen, die mich das Leben gelehrt hat und deren Wichtigkeit ich rückblickend erkennen kann.

Euch allen wünsche ich ein Leben, in dem ihr euch wohlfühlt. Ein Leben, in dem ihr tun könnt, was euch erfüllt. Ein Leben, in dem es viele wunderbare Momente gibt und in dem ihr die Kraft findet, auch mit allen nicht so freudigen Ereignissen umzugehen.

Bleibt der Freude auf der Spur!

Beste Grüße,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Thomas Brezina', followed by a simple smiley face drawing consisting of two dots for eyes and a curved line for a mouth.

Thomas Brezina  
Storyteller, Freude-Forscher

Mehr Freude  
jeden Tag,  
das ganze Jahr,  
rund um Dich



# Wieso jedes Jahr von mir einen Titel bekommt

*Gute Vorsätze sind ein netter Brauch, aber kaum jemand hält sich länger daran. Die Zukunft kann ich nicht bestechen, so zu werden, wie ich das will. Aber ich kann am Anfang eines Jahres den Kurs setzen, auf dem ich die nächsten 365 Tage segeln will.*

Dem Jahr einen Titel, ein Motto zu geben, das mache ich schon seit langer Zeit. Ich hebe diese Titel auch auf, und wenn ich am 31. Dezember zurückschaue, dann staune ich oft. Es ist nicht nur so, dass ich im vergangenen Jahr nach dem Motto gehandelt habe. Unglaublich, aber wahr, viele Dinge haben sich auch genau so entwickelt. Von allen möglichen Seiten sind Leute aufgetaucht oder haben sich Ereignisse eingestellt, die Geschichten zum Titel wurden.

Ich kann durchaus verstehen, wenn das manche nicht glauben. Aber ich gebe euch ein Beispiel.

Vor Silvester 2016 habe ich für 2017 folgenden Titel aufgeschrieben:

*»Der positive Gedanke zuerst«*

Dazu als Inhaltsangabe:

Fester Glaube an das Neue, neue Anfänge und Möglichkeiten, glaube an das Weitergehen, vertraue deinem Instinkt und deiner Intuition und denke weniger.

Genau so ist es 2017 dann auch beruflich gekommen:

😊 Mein erster Krimi für Erwachsene, das Abenteuer der erwachsenen Knickerbocker-Bande.

😊 Meine Krimis auf Instagram.

😊 Meine vielen Postings auf Facebook.

😊 Über Instagram und Facebook habe ich wieder Kontakt mit meinen Lesern von früher bekommen, und es wurde außerdem viel in verschiedenen Medien darüber berichtet.

Aber auch in meinem Privatleben haben der Titel und die Inhaltsangabe einiges bewirkt.

😊 Ich bin Menschen begegnet, die zu Freunden geworden sind und von denen ich nie gedacht hätte, dass so etwas möglich wäre.

😊 Entscheidungen, die schon länger angestanden sind, haben sich fast von allein getroffen.

☺ Alle Informationen über die Wahl meines neuen Hundes sind auf mich zugekommen, und ich habe einen Hund gewählt, den ich mir vor zwei Jahren noch nicht hätte vorstellen können. (Gleich vorweg: Es war eine ausgezeichnete Wahl!)

Heißt das, es reicht, einen Titel festzusetzen, und dann kommt alles von allein?

Nein, natürlich nicht! Selbstverständlich muss ich Aktionen setzen, aber gleichzeitig bin ich offen für alles, was da auftaucht.

Im Jahr 2017 war es bei mir so:

Ende Februar bin ich nach Buenos Aires gereist, denn dort lebt Pablo, der die meisten meiner Bücher illustriert. Wir kennen einander aus vielen E-Mails und Video-Skype-Gesprächen, aber es war Zeit, einander einmal gegenüberzusitzen und neue Projekte zu besprechen. Das haben wir auch getan, es war eine sehr erfolgreiche Reise mit vielen Ideen und Plänen.

Wieder zurück, bin ich die Liste der Buchprojekte durchgegangen und habe überlegt, womit ich anfangen soll. Aus heiterem Himmel, ich kann wirklich nicht mehr sagen, wieso und warum und woher, kam mir der Gedanke, dass ich doch schon seit vielen Jahren die Fortsetzung der Abenteuer der Knickerbocker-Bande, meiner Kinderkrimi-Buchserie um vier junge Detektive, schreiben will. Ich wollte selbst wissen, was aus den vier Freunden in ihrem Erwachsenenleben geworden ist.

So habe ich mich nach London zum Schreiben zurückgezogen. In meinem Arbeitszimmer habe ich die ersten zwei Kapitel getippt, bin aber dann nicht mehr weitergekommen. Der Zweifel hat in einem Ausmaß zugeschlagen, dass ich wie gelähmt war. Würde irgendjemand dieses Buch überhaupt lesen wollen?

Aus einer plötzlichen Eingabe heraus habe ich mein Handy vor mich gestellt und ein kleines Video gedreht. Darin habe ich meine Leser von früher gefragt, was sie von dieser Idee halten. Ich habe es auf Facebook gepostet und ...

... die Reaktion hat mich buchstäblich aus den Schuhen gekippt. Innerhalb einer Stunde gab es Hunderte Kommentare und Likes. Die Zustimmung war riesig. Bereits ein paar Tage später wurde im Radio und in Zeitungen über meine Idee berichtet, und es gab Abstimmungen, was die Leute von diesem Buch halten. Alle sind sehr positiv ausgefallen.

Also habe ich mich ans Schreiben gemacht. Gleichzeitig aber ist mir eingefallen, ich könnte doch alle, die früher Knickerbocker-Fans waren, in den Schreibprozess einbeziehen. So habe ich immer wieder auf Facebook nachgefragt, wie diese Fans sich zum Beispiel vorstellen, dass das Leben von Lilo, der Anführerin der Knickerbocker-Bande, weitergegangen ist. Wird aus dem Superhirn einer Bande automatisch ein glücklicher Mensch? Ich hatte da meine Zweifel, und viele andere auch, wie ich bald erfahren habe.

So ist auf Facebook ein Dialog entstanden, der mir viel Freude gemacht hat und völlig neu in meinem Leben war.

Gleichzeitig aber habe ich auch begonnen, auf Instagram die Insta-Story zu entdecken. Dort konnte ich Bilder posten und mit Texten versehen. Alles ging sehr einfach, und das war etwas, das ich schon als Kind gerne gemacht hätte. Zuerst habe ich vor allem über das Schreiben erzählt sowie darüber, was mir jeden Tag Freude macht.

Eines Abends habe ich in Gumpoldskirchen bei Wien eine Metallskulptur entdeckt, die eine Riesenreblaus darstellt. Dieses Insekt fürchten die Weinbauern, gleichzeitig aber gibt es auch Weinlokalen seinen Namen, weil es in einem alten Lied besungen wird, in dem ein Mann gerne eine Reblaus wäre, um so dem guten Wein immer nahe zu sein.

Mich hat die Skulptur an ein Tier aus einem uralten Horrorfilm erinnert, und ich habe Fotos und kleine Videos über meine Flucht vor dem »Monster« gemacht. Das wurde meine Story des Tages.

Am nächsten Morgen habe ich Wolken gesehen, die an ein UFO erinnert haben. So ist mir die Idee gekommen, wieder eine kleine Geschichte zu inszenieren. Ich habe das »UFO« gesucht und in meinem Garten zwei Pinguinskulpturen gefilmt, die ich seit vielen Jahren im Haus stehen habe.

Pinguine aus dem All, das sollten sie sein. Ich konnte sie gerade noch vertreiben, bevor sie die Erde erobert hätten.

Ein paar Tage darauf habe ich zum ersten Mal einen Krimi begonnen, in dem eine kleine Bronzefigur namens Glücksschwein eine Rolle spielte.

Das alles hat sich also entwickelt. Ich habe nicht so viel gedacht, sondern einfach getan, was mir selbst die größte Freude gemacht hat. Rückblickend war vieles einfach verrückt und ein wenig durchgeknallt. Aber das hat mich noch nie gekümmert.

Im März 2017 hatte ich 900 Follower auf Instagram, Ende August waren es 12 000, Ende des Jahres 38 000.

»Alte Geister ruhen unsanft« ist ein Hit geworden und sogar auf Platz 1 der Erwachsenenbestsellerliste gelandet. Zur Präsentation um Mitternacht (die ein Vorschlag von Leuten auf Facebook war) sind mehr als 600 Menschen erschienen. Es war einer der schönsten Momente meines beruflichen Lebens.

Jetzt aber noch einmal zurück zum 31.12.2016 und dem Titel sowie der Inhaltsangabe zum neuen Jahr:

*»Der positive Gedanke zuerst«*

Fester Glaube an das Neue, neue Anfänge und Möglichkeiten, glaube an das Weitergehen, vertraue deinem Instinkt und deiner Intuition und denke weniger.

Wie ihr seht, habe ich genau das getan und das Drehbuch, das ich sehr roh und sehr theoretisch begonnen hatte, ist tatsächlich zu einer erfolgreichen Geschichte geworden.

## Wichtig:

Wenn ihr euch einen Titel für ein neues Jahr ausdenkt, dann soll der Titel auch mit einer Weiterentwicklung in eurem Leben zu tun haben oder etwas ausdrücken, das euch wichtig erscheint und sich für euch gut anfühlt.

Die kurze Inhaltsangabe danach soll noch mehr illustrieren, was ihr erreichen wollt. Sie kann ruhig allgemein sein. Vor allem dann, wenn ihr nicht genau wisst, wie der Titel Wirklichkeit werden soll.

Lest euren Titel und die Inhaltsangabe immer wieder durch. Am besten einmal die Woche. Aber bleibt locker, und lasst dem Leben die Chance, den Film zu entwickeln.

Übrigens könnt ihr so einen Titel auch an einem Geburtstag für ein neues Lebensjahr festlegen.

*Statt einfach alles laufen zu lassen, könnt ihr dem Jahr einen Titel geben, der ein neues Lebensgefühl und eine Weiterentwicklung ausdrückt. Die kurze Inhaltsangabe beschreibt noch genauer, in welche Richtung es gehen soll. Dann kann es losgehen!*



Tu es!

TITEL FÜR DAS JAHR 20 ..... ODER

TITEL FÜR MEIN ..... LEBENSJAHR

---

INHALTSANGABE, WIE SIE SICH  
ANFÜHLEN SOLL, WAS GESCHEHEN SOLL:

---

---

---

---

---

# Warum meine To-do-Liste lächelt

*Ich brauche Struktur in meinem Leben, denn Chaos habe ich schon genug im Kopf. Klassische To-do-Listen haben mich aber fertiggemacht, bis ich einen Trick herausgefunden habe, wie sie Freude machen können.*

Man kann mich durchaus als Kontrollfreak bezeichnen. Ich habe die Dinge gerne im Griff (was öfters auch zu weit geht und mich stresst), aber vor allem ist mir der Überblick wichtig.

Dinge, die da so über mir schweben und die ich nicht richtig im Blickfeld habe, beunruhigen mich. Da ich an den meisten Tagen auch viel tun möchte, brauche ich eine Übersicht, was ich alles schaffen will.

So hatte ich lange Zeit eine »To-do-Liste«. To do, stand da immer. Oder »Machen«. Darunter habe ich alles aufgelistet, wie zum Beispiel:

## **MACHEN:**

- 3000 Wörter für Buch
- Anrufen: Name, Name, Name
- E-Mails
- Hundefutter

Irgendwann habe ich festgestellt, dass diese tägliche Liste mir zwar den Überblick geben, mich aber auch schrecklich genervt hat. Das »Machen!«, »Machen!«, »Machen!« hat für mich wie die Schreie eines Einpeitschers geklungen.

To do, to do, to do – das klingt noch härter, so, als würde jemand mit einem Schlägel auf eine Trommel an Bord einer römischen Galeere schlagen, damit die Sklaven im Takt rudern.

Sehr freudvoll war diese Auflistung auch nicht. Es waren lauter Befehle oder Vorgaben. 3000 Worte sind eine ganze Menge. Wenn ich die Anzahl nicht erreicht habe, dann habe ich mich geärgert, mir Vorwürfe gemacht und mich innerlich beschimpft.

Geblieden ist aber immer eines: der Wunsch, jeden Tag eine Menge zu schaffen, weil mir das einfach viel Freude bereitet. Vor allem, wenn ich mit einem Projekt weiterkomme, an dem ich gerade arbeite.

Um ehrlich zu sein: Die Tätigkeit des Schreibens macht mir nicht immer Freude. Ich finde das Tippen oft anstrengend und nervig und wünsche mir nichts mehr als eine direkte Leitung aus meinem Kopf in den Computer. Solange es die nicht gibt, muss ich weiter jeden Buchstaben schreiben, aber wenn ich 3000 Wörter geschafft habe, dann freue ich mich riesig. Es gibt mir ein Hochgefühl und einen Kick, und aus diesem Grund setze ich mich jeden Tag von Neuem an den Laptop.

Manche Telefonate würde ich lieber nicht führen, und E-Mails zu beantworten lenkt mich vom Schreiben ab,

ist aber einfach nötig. Wenn ich auch diese Tagespunkte erledigt habe, ist es aber ein schönes Gefühl und eine Freude.

Deshalb habe ich heute keine To-do-Liste mehr, auch keine Liste mit dem Titel »Machen«.

Was ich an einem Tag tun will und muss, steht unter dem Titel:

### *»Heute zur Freude«*

Auch wenn nicht jede Tätigkeit immer Freude macht und das Leben kein Bollywood-Film ist, so ist das Erreichen eines Zieles (und ist es auch noch so klein und scheinbar nebensächlich) ein Glücksmoment. Um diese Freude zu erleben, ist es wichtig, das Ziel schon im Vorhinein freudig zu formulieren. Wenn es dann erreicht ist, kann es ausgestrichen werden, und das bringt dieses herrliche Gefühl von »Ha! Geschafft!«. Dafür nehme ich mir immer Zeit (auch wenn es nur ein paar Sekunden sind) und spüre das »Ha! Herrlich!«-Gefühl.

Der Name »Heute zur Freude« hat aber auch mit der berühmten »sich selbst erfüllenden Prophezeiung« zu tun, die im Deutschen vor allem negativ gemeint ist.

Wenn ich ständig sage, dass eine Sache nicht gut gehen kann, dann ist es nicht verwunderlich, wenn sie eines Tages schiefläuft. Die Prophezeiung hat sich bewahrheitet, also selbst erfüllt.

Wenn das im Negativen klappt, warum dasselbe System nicht im Positiven nutzen, habe ich mir gedacht. Nennen wir alle Tätigkeiten eben: Heute zur Freude!

Statt mir Befehle zu erteilen, versuche ich jedem Punkt etwas Freundliches zu geben, ein Lächeln.

Also steht da:

😊 3000 Wörter an neuem Buch schreiben

☺️ Telefonieren mit ...

....., damit die Sache ins Rollen kommt,  
..... und ihr/ihm sagen, dass wir sicher  
weiterkommen, dazu aber ...

😊 Für Joppy neues Hundefutter besorgen (wedel, wedel)

😊 Alle E-Mails beantworten (schon dringend jetzt!)

Als letzter Punkt kommt dann aber ein sehr wichtiger: die Belohnung.

Wenn ich den ganzen Tag beschäftigt bin, dann verdiene ich mir eine Belohnung. Das kann alles Mögliche sein: eine Extra-Folge auf Netflix schauen, ein gutes Glas Wein, Freunde treffen, einfach nur im Garten sitzen ...

Meine Erfahrung: Ich schaffe jeden Tag wesentlich mehr, wenn ich eine solche »Heute zur Freude«-Liste erstelle.

## Achtung:

Die »Heute zur Freude«-Liste macht die Arbeiten nicht weniger. Viele Tätigkeiten sind und bleiben mühsam, anstrengend und manchmal auch unerfreulich.

### Aber

Wenn ich sie geschafft habe, freue ich mich! Also sind diese Tätigkeiten alle ein Weg zur Freude, ganz egal, wie sehr oder wie wenig ich sie machen will. Das Ziel vor Augen, fällt es mir viel leichter, mich durch diese Liste durchzuackern.

## Ein paar Tipps:

☺ Es hilft wirklich, immer ein Verb zu jedem Projekt dazuzustellen. Also nicht nur:

»3000 Wörter«

sondern

»3000 Wörter schreiben«

☺ Meine »Heute zur Freude«-Liste habe ich auf dem Desktop meines Laptops auf einem virtuellen Notizzettel. Manche Tätigkeiten unterstreiche ich, andere hebe ich darauf fett hervor.

Wer lieber einen normalen Zettel verwendet und mit der Hand alles aufschreibt – auch gut.

😊 Freude macht diese Liste doppelt und dreifach, wenn ich jeden Punkt, den ich geschafft habe, ausstreiche. Nicht einfach weglösche, sondern ausstreiche. Oder markiere und ausschneide und ans untere Ende setze.

😊 Längere Zeit hatte ich ein eigenes Notizbuch, in dem ich jeden Tag eine neue »Heute zur Freude«-Liste auf einer neuen Seite begonnen habe. Natürlich habe ich auch hier jeden Punkt durchgestrichen, der erledigt war.

Nach einem Monat so ein Buch durchzublättern und zu sehen, was alles geschehen ist, das macht Freude.

Da fällt mir noch was ein:

... wenn ich an einem Tag etwas nicht schaffe – was dann?

Solche Punkte wandern auf die Liste des nächsten Tages und kommen an eine der obersten Stellen. Natürlich ist es hilfreich zu überlegen, was ich besser machen muss, um das Ziel morgen zu erreichen. Aber ich setze alles daran, mich nicht zu beschimpfen, weil ich es an diesem Tag eben noch nicht geschafft habe.

## *Und ganz besonders wichtig:*

Wir haben eine Automatik im Kopf, uns für alles, was wir nicht gut oder gar nicht gemacht haben, zu beschimpfen. Das Loben der eigenen Leistung kommt nicht von allein. Wer damit große Schwierigkeiten hat, kann es einfach auch auf die Liste setzen. Es tut nämlich so gut.

*Es hilft und beruhigt sehr, den Überblick über das zu haben, was wir an einem Tag schaffen wollen und sollen. Wichtig ist, uns selbst daran zu erinnern, dass es eine Freude ist, Ziele zu erreichen. Zu arbeiten ist oft anstrengend, und manche Tätigkeiten sind nicht als »Freude« einzustufen. Aber sie führen zu Zielen und Momenten, die uns freuen.*