

*Dale Carnegie*

# LEBE GELASSEN OHNE SORGEN



Aus dem Englischen von  
Marion Zerbst

**NIKOL**  
VERLAG

Die Originalausgabe erschien erstmals 1948 unter dem Titel  
»How to Stop Worrying and Start Living«  
bei Simon & Schuster, New York und wurde schnell zum  
Bestseller. Die hier vorliegende Übersetzung basiert auf dieser  
Erstausgabe und hat wie vorherige andere Übersetzungen  
verschiedene Textpassagen, die heute nicht mehr zeitgemäß  
sind, an die heutige Zeit angepasst.



Das Recht der Nutzung für Text- und Data-Mining im Sinne  
von § 44b UrhG behalten wir uns ausdrücklich vor.

1. Auflage 2026

© 2026 by Nikol Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,  
Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg

Alle Rechte, auch das der fotomechanischen Wiedergabe  
(einschließlich Fotokopie) oder der Speicherung auf  
elektronischen Systemen, vorbehalten.  
All rights reserved.

Satz und Layout: Nikol Verlag, Hamburg  
Umschlaggestaltung: Nele Schütz Design unter  
Verwendung von Shutterstock/LedyX  
Druck und Bindung: CPI Moravia Books s.r.o.  
Printed in the Czech Republic

ISBN: 978-3-69043-035-7

@ info@nikol-verlag.de

🌐 www.nikol-verlag.de

*Dieses Buch widme ich einem Mann,  
der es nicht zu lesen braucht:  
Lowell Thomas.*



# Inhalt

|          |                                                     |    |
|----------|-----------------------------------------------------|----|
| Vorwort: | Wie dieses Buch entstanden ist –<br>und warum ..... | 14 |
|----------|-----------------------------------------------------|----|

## TEIL EINS

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Was Sie über Ängste und Sorgen wissen sollten.....                                 | 23 |
| Kapitel 1: In »Tageseinheiten« leben .....                                         | 24 |
| Kapitel 2: Eine Zauberformel für den Umgang<br>mit beängstigenden Situationen..... | 40 |
| Kapitel 3: Wie Sorgen Ihnen schaden können .....                                   | 51 |
| Das Wichtigste von Teil eins auf einen Blick .....                                 | 65 |

## TEIL ZWEI

|                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Die wichtigsten Techniken zur Analyse Ihrer Sorgen ..                                | 67 |
| Kapitel 4: Wie man Probleme, die einem<br>Sorgen bereiten, analysiert und löst ..... | 68 |
| Kapitel 5: So werden Sie 50 Prozent Ihrer<br>geschäftlichen Sorgen los.....          | 80 |
| Das Wichtigste von Teil zwei auf einen Blick .....                                   | 86 |

|                                                                                          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Neun Vorschläge, wie Sie so viel wie möglich<br>aus diesem Buch herausholen können ..... | 87 |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|

### TEIL DREI

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Wie man sich seine Sorgen abgewöhnt<br>bevor man daran zerbricht ..... | 95 |
|------------------------------------------------------------------------|----|

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Kapitel 6: Wie vertreibt man Sorgen<br>aus seinen Gedanken? ..... | 96 |
|-------------------------------------------------------------------|----|

|                                                                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Kapitel 7: Lassen Sie sich nicht von den<br>kleinen Sorgenkäfern auffressen ..... | 110 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|

|                                                                                      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Kapitel 8: Ein Gesetz, das vielen Sorgen den<br>Boden unter den Füßen wegzieht ..... | 120 |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| Kapitel 9: Finden Sie sich mit<br>dem Unvermeidlichen ab ..... | 130 |
|----------------------------------------------------------------|-----|

|                                                                                |     |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Kapitel 10: Achten Sie darauf, dass Ihre Sorgen<br>nicht überhandnehmen! ..... | 145 |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| Kapitel 11: Versuchen Sie niemals,<br>Sägemehl zu zersägen! ..... | 156 |
|-------------------------------------------------------------------|-----|

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| Das Wichtigste von Teil drei auf einen Blick ..... | 164 |
|----------------------------------------------------|-----|

### TEIL VIER

|                                                                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Sieben Wege zur Entwicklung<br>einer Lebenseinstellung, die Ihnen Glück<br>und inneren Frieden bringt ..... | 167 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

|                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Kapitel 12: Elf Worte, die Ihr Leben von Grund auf<br>verändern können ..... | 168 |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Kapitel 13: Rache hat einen hohen Preis ..... | 188 |
|-----------------------------------------------|-----|

|                                                                                                                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Kapitel 14: Wenn Sie diesen Grundsatz befolgen,<br>werden Sie sich nie mehr über die<br>Undankbarkeit anderer Menschen<br>den Kopf zerbrechen .....                 | 200 |
| Kapitel 15: Würden Sie das, was Sie haben,<br>für 15 Millionen Dollar hergeben? .....                                                                               | 210 |
| Kapitel 16: Wie man zu sich selber findet und<br>sich treu bleibt – Denken Sie daran:<br>Es gibt keinen anderen Menschen<br>auf der Welt, der so ist wie Sie! ..... | 220 |
| Kapitel 17: Wenn das Leben dir eine Zitrone gibt,<br>mach Limonade daraus .....                                                                                     | 231 |
| Kapitel 18: Wie man Melancholie innerhalb<br>von 14 Tagen heilen kann .....                                                                                         | 242 |
| Das Wichtigste von Teil vier auf einen Blick .....                                                                                                                  | 262 |

## TEIL FÜNF

Die beste Methode, Ängste und Sorgen zu besiegen . 265

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| Kapitel 19: Wie meine Eltern mit ihren<br>Sorgen fertig wurden ..... | 266 |
|----------------------------------------------------------------------|-----|

## TEIL SECHS

Hören Sie auf, sich über Kritik von anderen  
Menschen aufzuregen! .....

|                                                                                           |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Kapitel 20: Niemand tritt einen toten Hund .....                                          | 296 |
| Kapitel 21: Wenn Sie diesen Rat beherzigen,<br>wird jede Kritik an Ihnen abprallen! ..... | 301 |

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| Kapitel 22: Alle meine Dummheiten..... | 307 |
|----------------------------------------|-----|

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Das Wichtigste von Teil sechs auf einen Blick ..... | 314 |
|-----------------------------------------------------|-----|

## TEIL SIEBEN

|                                                                                                         |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Sechs Wege, Müdigkeit und Sorgen vorzubeugen und dabei stets energiegeladen und gut gelaunt zu sein ... | 315 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

|                                                                                      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Kapitel 23: Wie man es schafft, jeden Tag<br>eine Stunde länger wach zu bleiben..... | 316 |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|

|                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| Kapitel 24: Was Sie müde macht – und was Sie<br>dagegen tun können..... | 322 |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| Kapitel 25: Was Sie als »Hausfrau« gegen Müdigkeit<br>tun können ..... | 329 |
|------------------------------------------------------------------------|-----|

|                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Kapitel 26: Vier gute Arbeitsgewohnheiten<br>gegen Müdigkeit und Sorgen ..... | 338 |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|

|                                                                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Kapitel 27: Und was tut man gegen die Langeweile,<br>die Müdigkeit und Sorgen verursacht<br>und einem die Laune verdirbt? ..... | 345 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

|                                                                                                   |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Kapitel 28: Wie man es schafft, sich keine Sorgen<br>mehr über seine Schlaflosigkeit zu machen .. | 357 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| Das Wichtigste von Teil sieben auf einen Blick ..... | 365 |
|------------------------------------------------------|-----|

## TEIL ACHT

|                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Wie man einen Beruf findet, in dem man<br>glücklich und erfolgreich ist ..... | 367 |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|

|                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| Kapitel 29: Eine der zwei wichtigsten<br>Entscheidungen Ihres Lebens ..... | 368 |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|

TEIL NEUN

Wie man seine finanziellen Sorgen in Grenzen hält .... 379

Kapitel 30: Das liebe Geld ... ..... 380

TEIL ZEHN

»Wie ich meine Sorgen loswurde« –  
31 wahre Geschichten ..... 391

Sechs Riesenprobleme auf einmal  
von C. I. Blackwood ..... 392

Ich kann mich innerhalb von einer Stunde in einen  
himmelhoch jauchzenden Optimisten verwandeln  
von Roger W. Babson ..... 396

Wie ich meine Minderwertigkeitskomplexe loswurde  
von Senator Elmer Thomas ..... 397

Ich lebte in Allahs Garten  
von R. V. C. Bodley ..... 402

Fünf Methoden, mit denen ich meine  
Ängste und Sorgen in den Griff bekam  
von Professor William Lyon Phelps ..... 407

Wenn ich das gestern durchgestanden habe,  
schaffe ich es auch heute!  
von Dorothy Dix ..... 412

Ich hätte nie damit gerechnet, den nächsten Tag  
noch zu erleben  
von J. C. Penney ..... 414

Ich schlage auf einen Sandsack ein oder  
mache eine Wanderung  
von Colonel Eddie Eagan ..... 416

|                                                                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Ich war das »Sorgenwrack von Virginia Tech«<br>von <i>Jim Birdsall</i> .....                                                          | 418 |
| Ich habe mich mein Leben lang mit diesem Satz getröstet<br>von <i>Dr. Joseph R. Sizoo</i> .....                                       | 421 |
| Ich war völlig am Ende – und habe trotzdem überlebt<br>von <i>Ted Ericksen</i> .....                                                  | 422 |
| Ich war einer der größten Trottel, die es gibt<br>von <i>Percy H. Whiting</i> .....                                                   | 424 |
| Ich ließ mir immer ein Hintertürchen offen<br>von <i>Gene Autry</i> .....                                                             | 426 |
| Eines Tages hörte ich in Indien eine Stimme<br>von <i>E. Stanley Jones</i> .....                                                      | 431 |
| Als der Sheriff zu meiner Haustür hereinkam ...<br>von <i>Homer Croy</i> .....                                                        | 434 |
| Mein hartnäckigster Gegner waren meine Sorgen<br>von <i>Jack Dempsey</i> .....                                                        | 439 |
| Ich betete zu Gott: »Bitte mach, dass ich nicht<br>ins Waisenhaus komme!«<br>von <i>Kathleen Halter</i> .....                         | 441 |
| Ich benahm mich wie ein hysterisches Weib<br>von <i>Cameron Shipp</i> .....                                                           | 443 |
| Ich habe mir das Sorgenmachen abgewöhnt,<br>als ich meiner Frau beim Geschirrspülen zuschaute<br>von <i>Pastor William Wood</i> ..... | 448 |
| Ich habe die ideale Lösung für mein Problem gefunden!<br>von <i>Del Hughes</i> .....                                                  | 451 |
| Die Zeit heilt viele Wunden<br>von <i>Louis T. Montant Jr.</i> .....                                                                  | 454 |
| Ich durfte kein Wort sprechen und nicht<br>mal einen Finger rühren<br>von <i>Joseph L. Ryan</i> .....                                 | 456 |

|                                                                                                                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Ich kann meine Probleme ganz gut verdrängen<br><i>von Ordway Tead</i> .....                                                                                         | 458 |
| Wenn ich mir das Grübeln nicht abgewöhnt hätte,<br>läge ich schon längst im Grab<br><i>von Connie Mack</i> .....                                                    | 460 |
| Wie ich meine Magengeschwüre und meine Sorgen<br>loswurde, indem ich den Beruf wechselte und<br>meine Lebenseinstellung änderte<br><i>von Arden W. Sharpe</i> ..... | 463 |
| Inzwischen halte ich überall Ausschau<br>nach grünen Signalen<br><i>von Joseph M. Cotter</i> .....                                                                  | 465 |
| Wie John D. Rockefeller 45 Jahre lang<br>von geborgter Zeit gelebt hat .....                                                                                        | 468 |
| Ich beging Selbstmord auf Raten, weil ich nicht wusste,<br>wie man sich entspannt<br><i>von Paul Sampson</i> .....                                                  | 478 |
| Ich habe ein echtes Wunder erlebt<br><i>von Mrs. John Burger</i> .....                                                                                              | 479 |
| Wie Benjamin Franklin mit seinen Sorgen fertig wurde ..                                                                                                             | 482 |
| Ich machte mir so große Sorgen, dass ich<br>18 Tage lang nichts essen konnte<br><i>von Kathryn Holcombe Farmer</i> .....                                            | 484 |

## VORWORT

# Wie dieses Buch entstanden ist – und warum

Vor 35 Jahren war ich einer der unglücklichsten jungen Männer in New York. Damals verdiente ich meinen Lebensunterhalt mit dem Verkauf von LKWs. Dabei hatte ich nicht die leiseste Ahnung davon, wie ein LKW überhaupt funktioniert, und wollte es auch gar nicht so genau wissen. Ich verabscheute meine Arbeit; und ich hasste es, in einem billigen möblierten Zimmer an der West Fifty-sixth Street zu wohnen, in der überall Kakerlaken herumkrabbelten. Ich weiß noch, dass ich damals ein paar Krawatten besaß, die an der Wand hingen; und wenn ich morgens die Hände danach ausstreckte, um mir eine frische Krawatte anzuziehen, stob das Ungeziefer in alle Himmelsrichtungen davon. Mir graute auch davor, in billigen, schmuddeligen Restaurants zu essen, wo es wahrscheinlich ebenfalls von Kakerlaken wimmelte.

Wenn ich abends in mein einsames, möbliertes Zimmer zurückkehrte, hatte ich immer furchtbare Kopfschmerzen – eine Folge meiner Existenzsorgen, meiner bitteren Enttäuschung und meiner verzweifelte Auflehnung gegen das Schicksal. Aus den Träumen, denen ich als Student auf dem College nachgegangen hatte, waren Albträume geworden. Was war das für ein Leben? War das etwa das spannende Abenteuer, auf das ich mich so sehr gefreut hatte? Hatte das Leben mir nichts anderes zu bieten als einen Job, den ich hasste, widerwärtiges Essen und ein Leben inmitten von Ka-

kerlaken, ohne Aussicht auf eine bessere Zukunft? Ich sehnte mich nach ein bisschen Freizeit, um lesen und die Bücher schreiben zu können, von denen ich als Student immer geträumt hatte.

Ich wusste, dass ich nichts zu verlieren und alles zu gewinnen hatte, wenn ich diesen Job, der mir so zuwider war, endlich aufgab. Mir lag nichts daran, viel Geld zu verdienen; ich wollte einfach nur etwas vom Leben haben. Kurz und gut: Ich war an einem Scheideweg angelangt, an dem die meisten jungen Menschen zu Beginn ihrer beruflichen Karriere irgendwann stehen. Ich musste eine Entscheidung treffen – und diese Entscheidung hat mein Leben von Grund auf verändert. Dadurch sind meine letzten 35 Jahre glücklicher und bereichernder geworden, als ich es mir in meinen kühnsten Träumen hätte vorstellen können.

Ich beschloss, meine Arbeit als LKW-Vertreter, die ich verabscheute, aufzugeben; und da ich vier Jahre lang am staatlichen College für Lehrerausbildung in Warrensburg (Missouri) studiert hatte, hatte ich vor, mir meinen Lebensunterhalt künftig mit Erwachsenenunterricht an Abendschulen zu verdienen. Dann hätte ich tagsüber Zeit, Bücher zu lesen, Vorträge auszuarbeiten und Romane und Kurzgeschichten zu verfassen. Kurzum: Ich wollte endlich mein Hobby zum Beruf machen und vom Schreiben leben.

Doch welche Fächer sollte ich an der Abendschule unterrichten? Als ich auf meine eigene Ausbildung am College zurückblickte, wurde mir klar, dass die Rhetorikkurse, die ich dort belegt, und die Erfahrungen, die ich dabei gesammelt hatte, mir bei meiner Arbeit – und in meinem Leben – wertvollere Dienste geleistet hatten als alles andere. Und warum? Weil ich dadurch meine Schüchternheit abgelegt, Selbstvertrauen entwickelt und den Mut gefasst hatte, den

man im Umgang mit anderen Menschen braucht. Außerdem war mir dadurch klar geworden, dass Menschen, die ohne jede Scheu ihre Meinung sagen, normalerweise am ehesten in Führungspositionen aufsteigen.

Also bewarb ich mich um einen Posten als Leiter von Rhetorik-Leistungskursen an der Columbia University und der New York University; doch leider kamen beide Hochschulen zu dem Schluss, dass sie auch ohne meine Hilfe auskommen konnten.

Damals war ich darüber sehr enttäuscht – doch inzwischen danke ich Gott dafür, dass ich diese Stellen nicht bekam, denn stattdessen begann ich an den Abendschulen des Christlichen Vereins Junger Menschen (YMCA) zu unterrichten, wo ich konkrete Ergebnisse meiner Lehrtätigkeit vorweisen musste, und zwar so schnell wie möglich: Denn diese Erwachsenen kamen nicht in meinen Unterricht, weil sie Seminarscheine brauchten oder weil es ihnen um ihr soziales Prestige ging. Sie belegten meine Kurse nur aus einem einzigen Grund: weil sie damit ihre Probleme zu lösen hofften. Sie wollten es endlich schaffen, sich bei geschäftlichen Besprechungen zu Wort zu melden, ohne vor Angst in Ohnmacht zu fallen. Sie wollten gelassen und selbstsicher wirken. Sie wollten es in ihrem Geschäftsleben zu etwas bringen und mehr Geld verdienen, um mit ihren Familien besser über die Runden zu kommen. Da diese Leute ihre Unterrichtsgebühren in Raten bezahlten (und ihre Zahlungen immer sofort einstellten, wenn sie keine positiven Resultate sahen) und weil ich für meine Arbeit kein festes Gehalt, sondern lediglich einen bestimmten Prozentsatz von dem Gewinn erhielt, den sie dank meiner Hilfe erzielten, musste mein Unterricht ihnen einen praktischen Nutzen bringen, wenn ich nicht am Hungertuch nagen wollte. Das war genau die Herausforderung, nach der ich mich sehnte!

Damals fühlte ich mich durch diese Arbeitsbedingungen sehr eingeschränkt; doch inzwischen ist mir klar, dass dieses Training für mich ungeheuer wertvoll war: Ich *musste* meine Schüler motivieren. Ich *musste* ihnen bei der Lösung ihrer Probleme helfen. Und ich *musste* sie mit jeder Unterrichtssituation so sehr inspirieren, dass sie meine Kurse auch weiterhin besuchten.

Das war eine spannende Arbeit, die mich ungeheuer begeisterte. Ich staunte darüber, wie schnell diese Leute Selbstvertrauen entwickelten und wie rasch zumindest einige von ihnen befördert wurden und Gehaltserhöhungen bekamen. Ich hatte mit meinem Unterricht also viel mehr Erfolg, als ich selbst in meinen optimistischsten Träumen zu hoffen gewagt hatte! Schon nach drei Semestern erhielt ich vom YMCA, der sich bis dahin geweigert hatte, mir ein Gehalt von fünf Dollar pro Abend zu zahlen, 30 Dollar pro Abend als prozentuale Gewinnbeteiligung. Anfangs gab ich nur Rhetorikkurse; doch im Lauf der Jahre wurde mir klar, dass meine Schüler auch lernen mussten, wie man Menschen beeinflusst und Freunde gewinnt. Und da ich kein geeignetes Lehrbuch über den Umgang mit Menschen fand, schrieb ich selbst eines. Obwohl man dabei nicht von »schreiben« im wortwörtlichen Sinn sprechen kann – eigentlich ist dieses Buch eher *entstanden*: Es hat sich aus meinen Erfahrungen mit den Schülern meiner Kurse entwickelt. Ich nannte es: *Freunde gewinnen – Menschen begeistern (How to Win Friends and Influence People)*.

Da dieses Werk eigentlich nur als Arbeitsbuch für meine eigenen Abendkurse gedacht war und ich außerdem auch schon viele andere Bücher geschrieben hatte, von denen bis dahin noch niemand etwas gehört hatte, hätte ich mir niemals träumen lassen, dass sich dieses Buch so gut verkaufen wür-

de: Wahrscheinlich gehöre ich zu den Buchautoren, die sich am allermeisten über ihren eigenen Erfolg wundern!

Im Lauf der Jahre wurde mir jedoch klar, dass meine Schüler auch noch ein anderes großes Problem hatten: *Sie machten sich ständig Sorgen*. Die meisten Menschen, die meine Abendkurse belegten, waren »Geschäftsleute« – Führungskräfte, Vertreter, Ingenieure, Steuerberater (also eine Art Querschnitt durch alle möglichen Branchen und Berufe) –, und die meisten von ihnen hatten jede Menge Probleme! Auch Frauen – Geschäfts- und Hausfrauen – besuchten meine Kurse; auch sie wurden ebenfalls von den verschiedensten Problemen geplagt! Also brauchte ich dringend ein Lehrbuch zu dem Thema, wie man seine Sorgen loswird. Wieder versuchte ich, irgendwo ein solches Buch zu finden. Ich ging in die große öffentliche Bibliothek an der Ecke Fifth Avenue/Forty-second Street in New York, und mir fiel auf, dass es dort unter dem Stichwort SORGEN nur 22 Bücher gab. Und zu meiner großen Belustigung stellte ich kurz darauf fest, dass im Katalog dieser Bibliothek unter dem Stichwort WÜRMER ganze 189 Bücher gelistet waren. *Es gab dort also fast fünfmal so viele Bücher über Würmer wie über Sorgen!* Erstaunlich, nicht wahr? Da Sorgen zu den größten Problemen der Menschen gehören, würde man doch eigentlich erwarten, dass schon jedes Gymnasium und jedes College einen Kurs zu der Frage anbietet: »Wie schaffe ich es, mir keine Sorgen mehr zu machen?« Doch wenn es zu diesem Thema auch nur einen einzigen Kurs an einem einzigen College unseres Landes gab, hatte ich zumindest noch nie etwas davon gehört. Kein Wunder, dass David Seabury in seinem Buch *How to Worry Successfully* geschrieben hat: »Wir werden auf unserem Weg zum Erwachsenenalter genauso wenig auf die Belastungen des Lebens vorbereitet wie

ein Wurm, von dem man plötzlich erwartet, dass er in einem Ballett mitwirken soll.«

Da ist es eigentlich kein Wunder, dass über 50 Prozent der Betten in unseren amerikanischen Krankenhäusern mit Menschen belegt sind, die unter nervösen Störungen und emotionalen Problemen leiden.

Ich habe mir diese 22 Bücher zum Thema »Sorgen« in den Regalen der öffentlichen Bibliothek von New York einmal angeschaut. Außerdem kaufte ich alle Bücher über dieses Thema, die ich finden konnte; und doch fand ich kein Einziges, das ich als Lehrbuch für meine Abendkurse verwenden konnte. Also beschloss ich, auch darüber selbst ein Buch zu schreiben.

Vor sieben Jahren begann ich mit meinen Vorarbeiten zu diesem Buch. Wie ging ich dabei vor? Ganz einfach: Ich las alles, was Philosophen sämtlicher Epochen über das Thema »Sorgen« gesagt haben. Außerdem führte ich mir Hunderte von Biografien – von Konfuzius bis Churchill – zu Gemüte. Und ich interviewte Dutzende prominenter Menschen aus allen Berufen und Gesellschaftsschichten: zum Beispiel Jack Dempsey, General Omar Bradley, General Mark Clark, Henry Ford, Eleanor Roosevelt und Dorothy Dix.

Doch das war erst der Anfang. Ich tat nämlich auch noch etwas viel Wichtigeres, als einfach nur Bücher zu lesen und Interviews zu führen: Ich arbeitete fünf Jahre lang in einem »Versuchslabor«, in dem es um die Überwindung von Sorgen ging – und dieses Labor waren meine eigenen Abendkurse. Soviel ich weiß, war das weltweit das erste und einzige Versuchslabor dieser Art. Wir vermittelten den Schülern ein paar allgemeine Verhaltensregeln dazu, wie man sich Sorgen vom Hals hält. Diese Regeln sollten sie in ihrem eigenen Leben anwenden, und den anderen Kursteilnehmern dann über die

Erfolge berichten, die sie damit erzielt hatten. Andere Teilnehmer erzählten in ihren Vorträgen von Techniken zur Überwindung von Sorgen, die sie früher praktiziert hatten.

Wahrscheinlich habe ich im Rahmen dieses Experiments mehr Vorlesungen zum Thema »Wie ich es geschafft habe, meine Sorgen loszuwerden« gehört als jeder andere Mensch auf der Welt. Und nicht nur das: Ich habe auch Hunderte von Vorträgen zu dieser Frage *gelesen* – Referate, die mir per Post zugeschickt wurden, und preisgekrönte Vorträge aus anderen Kursen, die wir in 219 Städten in den USA und Kanada veranstalteten. Dieses Buch ist also nicht in einem Elfenbeinturm entstanden, und es handelt sich dabei auch nicht um eine trockene akademische Abhandlung darüber, wie man *vielleicht* mit seinen Sorgen fertig werden könnte. Vielmehr habe ich versucht, einen knappen, spannenden *Erfahrungsbericht* darüber zu schreiben, *wie Tausende erwachsener Menschen ihre Sorgen losgeworden sind*. Sie halten also auf jeden Fall ein sehr praxisorientiertes Buch in den Händen – etwas, das Hand und Fuß hat.

Ich bin stolz darauf, dass Sie in diesem Buch keine Geschichten über einen imaginären »Herrn B.« oder so vage Namen wie »Mary und John« finden werden, die kein Mensch identifizieren kann. Mit Ausnahme von einigen wenigen seltenen Fällen nenne ich in diesem Buch stets die Namen und Anschriften der Personen, um die es geht. Es handelt sich also um authentische Erfahrungen von Menschen, die wirklich existieren oder existiert haben. Ich verbürge mich für den Wahrheitsgehalt dieser Geschichten.

»Wissenschaft«, hat der französische Philosoph Paul Valéry einmal gesagt, »ist eine Sammlung von Erfolgsrezepten.« Und genau das ist dieses Buch auch: eine Sammlung altbewährter Rezepte, mit deren Hilfe wir unser Leben sorgenfrei gestal-

ten können. Trotzdem ist an dieser Stelle auch ein Wort der Warnung angebracht: Sie werden in diesem Buch zwar nichts Neues, aber sehr viele Verhaltensregeln finden, an die sich die meisten Menschen leider nicht halten. Außerdem brauchen Sie und ich eigentlich gar nichts Neues zu erfahren. Wir wissen bereits genug, um ein perfektes Leben zu führen. Wir alle kennen die Goldene Regel und die Bergpredigt. Unser Problem besteht also nicht darin, dass wir nicht Bescheid wissen, sondern darin, dass wir dieses Wissen nicht umsetzen. Der Zweck meines Buches besteht darin, viele uralte Wahrheiten noch einmal neu zu formulieren, zu veranschaulichen, zusammenzufassen und zu zeigen, wie zutreffend sie sind – und Ihnen dann einen Tritt in den Allerwertesten zu geben, damit Sie endlich anfangen, sich daran zu halten.

Aber Sie haben dieses Buch schließlich nicht zur Hand genommen, um zu erfahren, wie und warum ich es geschrieben habe, sondern sind auf der Suche nach Handlungsanleitungen. Also los, gehen wir es an! Bitte lesen Sie zunächst einmal die ersten 65 Seiten dieses Buches – und wenn Sie bis dahin keine neue Kraft und Inspiration in sich spüren, um Ihre Sorgen zu vergessen und Ihr Leben zu genießen, können Sie dieses Buch getrost in den Mülleimer werfen, denn dann ist es nichts für Sie.