

## **Freu dich des Lebens!**

**Die Kunst, beliebt, erfolgreich und glücklich zu werden**

**von Dale Carnegie**

*Im Umgang mit Menschen dürfen wir nie vergessen, dass wir es nicht mit logischen Wesen zu tun haben, sondern mit Wesen voller Gefühle, Vorurteile, Stolz und Eitelkeiten.*  
[Carnegie, p. 85]

Das mir vorliegende Buch enthält ausgewählte Kapitel aus Dale Carnegies Welterfolgen "Sorge dich nicht – lebe!" und "Wie man Freunde gewinnt". Auf jeder Seite kommt ganz klar und deutlich Carnegies Überzeugung heraus: Jede/r kann erfolgreich und glücklich werden – in Beruf und Privatleben.

Die Texte haben schon einige Jahre am Buckel – Dale Carnegie starb 1955 – und das mag der Grund dafür sein, dass das Buch wie eine Sammlung von Kochrezepten auf mich wirkt. Hier werden ganz klar Ratschläge (oder doch Rat-Schläge?) gegeben.

Jedes Kapitel besteht aus einem Ratschlag plus den Erläuterungen. Diese sind sehr bunt und lebendig beschrieben, hier kommt Carnegies Erfahrungen aus seiner Seminartätigkeit zu Tage. Er spickt die Texte auch mit vielen Zitaten von mehr oder weniger bekannten Persönlichkeiten – mit klarem Schwerpunkt auf US-amerikanischer Kultur.

Der erste Teil des Buches ist übertitelt mit "Sieben Möglichkeiten zur Entwicklung einer geistigen Haltung, die Ihnen Glück und Frieden gibt". Es geht unter anderem um Einzigartigkeit und Authentizität, um Organisationsgabe, um Begeisterung und um positives Denken: Geschenke sehen statt Probleme zählen.

Warum machen Sie nicht auch einmal eine Pause und fragen sich: "Verdammt noch mal, worüber mache ich mir eigentlich Sorgen?" Vermutlich werden Sie feststellen, dass etwas verhältnismäßig Unwichtiges und Unbedeutendes dahintersteckt.

Etwa neunzig Prozent aller Dinge in unserem Leben sind in Ordnung, nur etwas zehn Prozent sind es nicht. Wenn wir glücklich sein wollen, brauchen wir uns nur auf diese neunzig Prozent zu konzentrieren und die zehn, die nicht in Ordnung sind, nicht zu beachten. [p. 50]

An dieser Passage ist was Wahres dran, und doch wirkt der Inhalt nicht nachhaltig auf mich. Was mir persönlich fehlt, ist die Tiefenwirkung. Die zehn Prozent einfach nicht beachten – was bedeutet das? Soll ich da etwas wegschieben? Wie meint er das? All diese Fragen bleiben für mich offen. Oder im Kapitel über ungerechtfertigte Kritik:

Tun Sie Ihr Bestes – und dann spannen Sie Ihren alten Regenschirm auf, damit der Regen der Kritik Ihnen nicht hinten in den Kragen läuft. [p. 67]

Ein schönes Bild! ☺ Doch wie realisiere ich diese Metapher? Davon ist hier nichts zu lesen.

Der zweite Teil des Buches ist übertitelt mit "Vierzehn Grundregeln für den Umgang mit Menschen". Hier versammelt Dale Carnegie interessante und hilfreiche Einsichten. So schreibt er zum Beispiel zum Thema Kritik:

Anstatt die Menschen zu verurteilen, sollten wir besser versuchen, sie zu verstehen. Versuchen herauszufinden, warum sie so und nicht anders handeln. Das ist vermutlich einträglicher und interessanter als Kritik. Dadurch schaffen wir eine Atmosphäre der Sympathie, Nachsicht und Güte. [p. 89]

Mehr noch, Carnegie empfiehlt, so oft als möglich authentisch Wertschätzung und Anerkennung auszudrücken und sich für die Mitmenschen einfach zu interessieren. Wer anderen das Gefühl gibt, dass sie interessant sind, wirkt einfach sympathisch.

Ich habe mir dieses Buch gekauft, weil ich in vielen Zitat-Sammlungen interessante Aussprüche von Dale Carnegie gefunden habe. Ich hatte den Eindruck, dass es eine richtiggehende Carnegie-Manie gäbe. Vielleicht waren meine Erwartungen zu hoch, sodass mich das Buch nicht 100%ig überzeugt hat.

Carnegies Ratschläge sind sicher fundiert und hilfreich. Doch habe ich den Eindruck, dass alles an der Oberfläche bleibt. Die Geschichten, die Carnegie zum Thema erzählt, sind spannend und erleichtern das Verständnis. Sie regen zum Ausprobieren der Ratschläge an.

Ein leicht zu lesendes Buch mit viel Informationen.

---

Dale Carnegie  
Freu dich des Lebens  
Die Kunst, beliebt, erfolgreich und glücklich zu werden  
© 1970, 1985 by Dorothy Carnegie und Donna Dale Carnegie  
Droemersche Verlagsanstalt Th. Knauer Nachf., München  
ISBN 3-426-61291-7

Ulrike Feichtinger  
30. Mai 2006

## **Anhang**

### **Sieben Möglichkeiten zur Entwicklung einer geistigen Haltung, die Ihnen Glück und Frieden gibt**

1. Ahmen Sie niemand nach! Sehen Sie zu sich selbst.
2. Eignen Sie sich folgende vier gute Arbeitsgewohnheiten an:
  - a) Räumen Sie alle Papiere von Ihrem Schreibtisch, die nicht unmittelbar zu Ihrer augenblicklichen Arbeit gehören.
  - b) Tun Sie die Dinge in der Reihenfolge der Wichtigkeit.
  - c) Wenn Sie ein Problem haben, lösen Sie es sofort, falls Sie die zur Entscheidung nötigen Informationen haben.
  - d) Lernen Sie zu organisieren, zu delegieren und zu beaufsichtigen.
3. Lernen Sie, sich bei Ihrer Arbeit zu entspannen.
4. Machen Sie Ihre Arbeit mit Begeisterung.
5. Zählen Sie die Geschenke – nicht die Probleme!
6. Denken Sie daran: Ungerechte Kritik ist oft ein verkapptes Kompliment.
7. Tun Sie Ihr Bestes.

### **Vierzehn Grundregeln für den Umgang mit Menschen**

1. Kritisieren, tadeln und verurteilen Sie andere nicht.
2. Spenden Sie großzügig aufrichtige Anerkennung.
3. Wecken Sie in dem anderen ein dringendes Bedürfnis.
4. Interessieren Sie sich aufrichtig für die anderen.
5. Tragen Sie stets und ohne Vorbehalt dem Selbstbewusstsein des anderen Rechnung.
6. Achten Sie des anderen Meinung und sagen Sie ihm nie: "Das ist falsch."
7. Versuchen Sie es stets mit Freundlichkeit.
8. Geben Sie dem anderen die Gelegenheit, "ja" zu sagen.
9. Lassen Sie den anderen glauben, die Idee stamme von ihm.
10. Appellieren Sie an die edle Gesinnung des anderen.
11. Machen Sie den anderen nur indirekt auf seine Fehler aufmerksam.
12. Sprechen Sie zuerst von Ihren eigenen Fehlern, ehe Sie den anderen tadeln.
13. Machen Sie Vorschläge, anstatt Befehle zu erteilen.
14. Geben Sie dem anderen die Möglichkeit, das Gesicht zu wahren.